







ตำราทำ

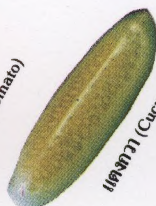
อาหารเจ ๑๐๘ อย่าง

เหมาะอย่างยิ่งสำหรับ คุณพ่อบ้าน แม่บ้าน มีไว้ประจำทุกครัวเรือน

จัดพิมพ์โดย มูลนิธิรัศมีธรรม







齋

ตำราทำอาหารเจ ๑๐๘ อย่าง

สารบัญ

คำนำ

เป็นที่น่ายินดีอย่างยิ่ง เนื่องด้วยในระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมา มีผู้คนจำนวนมหาศาลทั่วโลกหันมารับประทานอาหารเจกันมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นชนชาติใด ศาสนาใด ทุกเพศทุกวัย ทั้งเด็กเล็กและผู้ใหญ่ ทั้งนักวิชาการ ปัญญาชน ไปจนถึงชาวบ้านธรรมดา ทั้งนี้ก็เพราะทุกคนเริ่มตระหนักดีแล้วว่า **'การรับประทานอาหารเจเป็นประจำนั้นส่งผลให้ ผู้บริโภคมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ'**

ดังนั้นเพื่อเป็นการส่งเสริมสนับสนุนผู้บริโภคอาหารเจ มูลนิธิรัศมีธรรมจึงได้จัดพิมพ์ **'ตำราทำอาหารเจ ๑๐๘ อย่าง"** ขึ้นโดยมีกำหนดให้แล้วเสร็จทันเทศกาลเข้าพรรษาประจำปี ๒๕๓๖ หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมวิธีปรุงอาหารเจไว้ ๙ ประเภท ซึ่งแต่ละประเภทประกอบด้วยอาหาร ๑๒ อย่าง เพื่อให้ผู้ที่ตั้งใจบริโภคอาหารเจมีไว้เป็นคู่มือประจำบ้าน

ขอขอบพระคุณและอนุโมทนาในกุศลจิตของผู้อาวุโสทุกท่าน ที่ได้เมตตาให้คำแนะนำอบรมสั่งสอน และมอบสูตรอาหารเจต่างๆ เพื่อนำมาลงพิมพ์เผยแพร่ไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ทางมูลนิธิรัศมีธรรมหวังอย่างยิ่งว่า พ่อบ้านแม่บ้านทั้งหลายที่ฝึกทำอาหารเจ จะเกิดความสนุกเพลิดเพลิน และที่

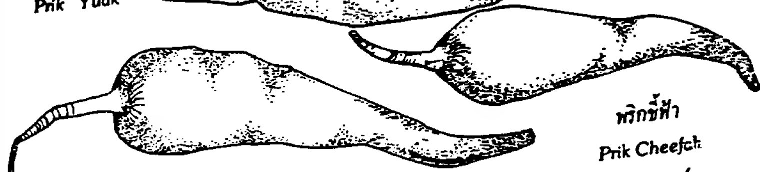
สำคัญยังสามารถช่วยให้สมาชิกในครอบครัวอันเป็นที่รักของทุกท่าน ประสพแต่ความสมบูรณ์พูนสุข มีร่างกายแข็งแรงพลานามัยดี และเพียบพร้อมด้วยจิตใจที่แจ่มใสเบิกบานโดยทั่วหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป

"รัศมีธรรม"

พริกต่างๆ
CHILLIES

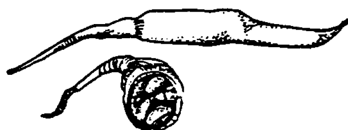
พริกหยวก
Prik Yuak



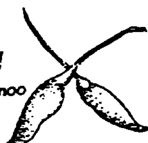


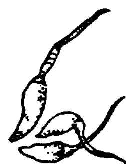
พริกชี้ฟ้า
Prik Cheefah





พริกขี้หนู
Prik Kheenoo





หลักในการทำอาหารเจ

'อาหารเจ' เป็นอาหารที่ปรุงโดยปราศจากเนื้อสัตว์ รวมทั้งไม่มีส่วนประกอบอื่นใด ที่นำมาจากสัตว์ทุกประเภท และที่สำคัญอาหารเจ งดเว้นการปรุงการเสพพืชผักฉุน ๕ ประเภทอันได้แก่

๑. **กระเทียม** (หมายรวมไปถึง หัวกระเทียม ต้นกระเทียม)

๒. **หัวหอม** (หมายรวมไปถึง ต้นหอม ใบหอม หอมแดง หอมขาว หอมหัวใหญ่)

๓. **หลักเกียว** (คือกระเทียมโทนจีน ลักษณะคล้ายหัวกระเทียม แต่มีขนาดเล็กและยาวกว่า ในประเทศไทยไม่พบว่าปลูกแพร่หลาย

๔. **กุ้ยฉ่าย** (ใบคล้ายใบหอม แต่แบนและเล็กกว่า)

๕. **ใบยาสูบ** (บุหรี่ ยาเส้น ของเสพติดมึนเมา)

ผักดังกล่าวเหล่านี้ เป็นผักที่มีรสหนัก กลิ่นเหม็นคาวรุนแรง นอกจากนี้ยังมีพิษที่ทำลายพลังธาตุทั้ง ๕ ในร่างกาย เป็นมูลเหตุให้อวัยวะหลักสำคัญภายในทั้ง ๕ ทำงานไม่ปกติ (รายละเอียดที่สมบูรณ์ศึกษาได้จากหนังสือ 'การกินเจ' เรียบเรียงโดย 'หวัง ซื่อ ไฉ่')

ก่อนอื่นขอให้ทุกท่านที่ฝึกปรุงอาหารเจขึ้นรับประทานเอง ควรทำความเข้าใจให้ดีว่าอาหารเจมิใช่ปรุงได้แต่เฉพาะอาหารจีนเท่านั้น **อาหารเจสามารถทำเป็นอาหารของชนทุกชาติ ทุกภาษา ทุกประเภท โดยเพียงแต่งดใส่เนื้อสัตว์และผักฉุนทั้ง ๕ ลงไปเท่านั้น**

ยกตัวอย่างเช่น อาหารเจสำหรับคนไทยสามารถทำได้ทุกอย่างโดยใช้เครื่องปรุงเหมือนเดิม แต่เปลี่ยนส่วนที่เกี่ยวกับเนื้อสัตว์ดังนี้

๑. **เนื้อสัตว์** ใช้แทนด้วย เห็ดต่าง ๆ เต้าหู้ ฟองเต้าหู้ หมี่กึน โปรตีนเกษตร

๒. **น้ำปลา** ใช้แทนด้วย ซีอิ้วขาว เกลือป่น ซอสถั่วเหลืองปรุงรส

๓. **กระปิ** ใช้แทนด้วย ถั่วหมัก เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ แต่ปัจจุบันกระปิเจ ปลาร้าเจ ก็มีจำหน่ายแพร่หลายในร้านขายของชำ

๔. **น้ำมันหมู** ใช้แทนด้วย น้ำมันพืช โดยเฉพาะน้ำมันถั่วเหลือง

๕. **กระเทียม** ใช้แทนด้วย งาขาวคั่ว

สำหรับตำราปรุงอาหารเล่มนี้ จะเน้นหนักให้แม่บ้านได้ฝึกหัดทำอาหารเจที่เตรียมง่าย ไม่ต้องยุ่งยาก ประหยัด แต่ให้คุณประโยชน์ทางโภชนาการสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะมุ่งให้ทุกคนรู้จักรับประทาน พืชผักที่มีกากหรือเส้นใยมาก และผลไม้สดๆจากธรรมชาติ ต้องจำไว้เสมอว่า **'อาหารที่ผ่านการปรุงแต่งน้อยที่สุด จะให้ประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด'**

อนึ่ง ส่วนผสมและเครื่องปรุงต่างๆ ในตำราอาหารเล่มนี้ พ่อบ้านแม่บ้านสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมไม่จำเป็นต้องยึดถือตายตัวเสียทั้งหมด

ข้อควรปฏิบัติ

๑. **ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ** มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าข้าวขาวขัดสี ควรบริโภคเป็นประจำ หรือผสมกับข้าวขาวในอัตราส่วน ๑ ต่อ ๑ ก็ได้

๒. **การได้รับประทานสาหร่ายทะเลทั้งสดและแห้งพร้อมทั้งใช้เกลือทะเลมาปรุงลงในอาหาร** ทั้ง ๒ อย่างนี้มีไอโอดีน ซึ่งสามารถป้องกันโรคคอพอกได้เป็นอย่างดี

๓. **งาขาวและงาดำ** ในอาหารและขนมคนกินเจควรใช้งาปรุงผสมด้วยเสมอ ไม่ว่าจะเป็นงาขาวหรืองาดำ เพราะในเมล็ดงามีกรดไขมันไลโนเลอิค (LINOLEIC ACID) ซึ่งจำเป็นต่อร่างกายมาก แต่ร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเองได้

สำหรับผู้ทำอาหารเจรับประทานเอง ให้นำงาขาวมาล้างเอาผงฝุ่นออกจนสะอาดดี ตักใส่ตะแกรงทิ้งไว้ให้หมาด แล้วใช้ไฟอ่อนๆ คั่วในกระทะจนสุกเหลือง พอเย็นจึงนำมาโขลกหรือปั่นให้แตกด้วยเครื่อง จะทำให้ได้ประโยชน์จากน้ำมันที่อยู่ในเมล็ดดียิ่งขึ้น งาที่บดแล้วจะมีกลิ่นหอมสามารถนำใช้ปรุงอาหาร และขนมได้ทุกประเภท ทำให้มีรสดี หอมน่ารับประทาน โดยปกติผู้ที่กินเจควรรับประทานงาในปริมาณวันละ ๒ ช้อนโต๊ะ ก็นับว่าเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย

๔. **อาหารเจไม่ควรปรุงรสจัดเกินไป** เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด ขมจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด รสชาติที่จัดมากๆ จะส่งผลให้ไม่ดีต่ออวัยวะหลักภายในร่างกาย

๕. **หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารหมักดอง** เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง เครื่องกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป ควรหันมารับประทานอาหารสดที่ปรุงใหม่ๆ จะให้คุณประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า

๖. **เครื่องดื่ม** คนกินเจควรดื่มน้ำผลไม้สด ๆ ตามธรรมชาติ เช่น น้ำส้ม น้ำมะเขือเทศ น้ำสับปะรด น้ำอ้อย น้ำมะพร้าว น้ำใบบัวบก น้ำมะตูม ฯลฯ

น้ำผลไม้ดังกล่าวจะทำให้ร่างกายและผิวพรรณสดชื่นเปล่งปลั่ง เราควรงดน้ำหวานที่ปรุงแต่งรสและเจือสีสังเคราะห์ เพื่อหลีกเลี่ยงพิษภัยจากสิ่งปนปลอม

นอกจากการดื่มน้ำผลไม้สดๆแล้ว ทุกคนต้องดื่มน้ำสะอาดให้ได้วันละ ๘ แก้ว เป็นประจำ

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นหลักความรู้ในการปรุงและบริโภคอาหารเจ ซึ่งคนกินเจต้องยึดถือปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่งพลานามัยที่สุขสมบูรณ์พร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจ

น้ำพริกเครื่องแกงต่างๆ

๑

น้ำพริกแกงเผ็ด

ส่วนผสม

พริกแห้งเม็ดงามๆ	๙ เม็ด
งาขาวคั่วสุก	๑ ถ้วย
ข่าหั่นฝอยหยาบๆ	๒ ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้หั่นบางๆ	๑/๔ ถ้วย
ผิวมะกรูดหั่นฝอย	๑ ช้อนโต๊ะ
ลูกผักชี	๒ ช้อนโต๊ะ
ลูกยี่หร่า	๑ ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด	๑ ช้อนชา
กะปิเจหรือใช้เต้าหู้ยี้แทน	๒ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	๒ ช้อนชา

วิธีทำ

พริกแห้งกรีดตามยาวแกะเม็ดทิ้งแล้วล้างน้ำ บิดขึ้นโขลกกับส่วนผสมทุกอย่างจนละเอียดยิบ

๒
น้ำพริกแกงเขียวหวาน

ส่วนผสม

พริกขี้หนูเด็ดก้าน ๑ ถ้วย

ส่วนผสมอย่างอื่นเหมือนกับน้ำพริกแกงเผ็ด

วิธีทำ

เช่นเดียวกับน้ำพริกแกงเผ็ด

๓

น้ำพริกแกงคั่ว

ส่วนผสม

พริกแห้งเม็ดงามๆ	๙ เม็ด
งาขาวคั่วสุก	๑ ถ้วย
ข่าหั่นฝอยหยาบๆ	๒ ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้หั่นบางๆ	๑/๔ ถ้วย
ผิวมะกรูดหั่นฝอย	๑ ช้อนโต๊ะ
กะปิเจหรือเต้าหู้ยี้แทน	๒ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	๒ ช้อนชา

วิธีทำ

เช่นเดียวกับน้ำพริกแกงเผ็ด

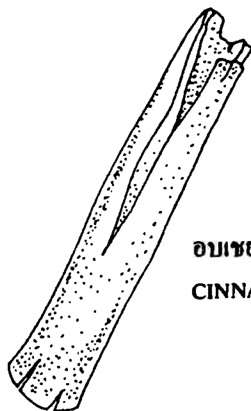
๔
น้ำพริกพะแนง

ส่วนผสม

ทุกอย่างเหมือนน้ำพริกแกงคั่ว แต่เพิ่มถั่วลิสงคั่วปอกเปลือก ๑ ถ้วย

วิธีทำ

เมื่อโขลกส่วนผสมอย่างอื่นละเอียดแล้ว ใส่ถั่วลิสงคั่วลงโขลกให้ละเอียด



อบเชย
CINNAMON

๔

น้ำพริกแกงมัสมั่น

ส่วนผสม

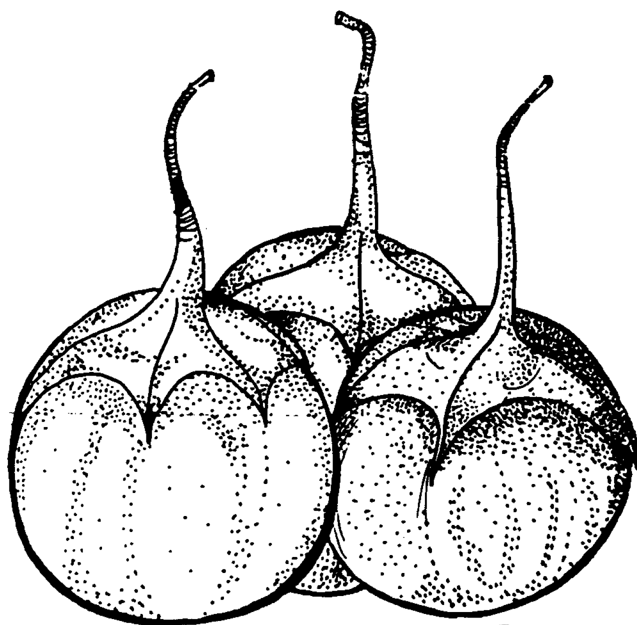
พริกแห้งเม็ดงามๆ เผาหรือคั่ว	๑๑ เม็ด
งาขาวคั่วสุก	๑ ถ้วย
ข่าเผาหั่นฝอยหยาบๆ	๑/๔ ถ้วย
ตะไคร้หั่นบางๆคั่ว	๑/๒ ถ้วย
ผิวมะกรูดหั่นฝอย	๑ ช้อนโต๊ะ
ลูกผักชีคั่ว	๑/๔ ถ้วย
ลูกยี่หร่าคั่ว	๒ ช้อนโต๊ะ
อบเชยป่น	๒ ช้อนโต๊ะ
ลูกจันทร์ป่น	๒ ช้อนโต๊ะ
กานพูลป่น	๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

พริกแห้งเผาแกะเมล็ดทิ้ง แล้วโขลกรวมกับส่วนผสมทุกอย่างจนละเอียดยิบ

หมายเหตุ หากทำในปริมาณมาก ก็เพิ่มส่วนผสมทุกอย่างตามอัตราส่วน

หมวดที่ ๑
ประเภทผัด



มะเขือเปราะ
A KIND OF EGGPLANT

ผัดผักรวมมิตร

ส่วนผสม

เห็ดฟางผ่าครึ่งดอก	๑/๒	ถ้วย
กะหล่ำปลีหั่นหยาบ	๑	หัว
ดอกกระหล่ำตัดพอคำ	๑	หัว
ถั่วลันเตา	๑/๒	ถ้วย
ถั่วงอก	๑/๒	ถ้วย
แครอทผ่าครึ่งหั่นเป็นแผ่นบาง	๑/๒	ถ้วย
ข้าวโพดอ่อนหั่นแฉลบ	๑/๒	ถ้วย
มะเขือเทศผ่า ๘ เสี้ยว	๒	ลูก

เครื่องปรุง ซีอิ๊วขาวหรือซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑/๒ ช้อนชา น้ำมันพืชสำหรับผัด ๓ ช้อนโต๊ะ งาคั่วบดแล้ว ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนใส่งาคั่ว เห็ด ลงผัดพร้อมดอกกระหล่ำ แครอท ผัดพอสุก

๒. ใส่ข้าวโพดอ่อน และผักอื่นๆลงตามยกเว้นถั่วงอก ปรุงรสด้วยซีอิ๊ว เกลือ น้ำตาล คนให้ทั่ว

๓. พอเดือดให้ใส่ถั่วงอกลงผัดให้ทั่วแล้วตักเสิร์ฟ

เกร็ดความรู้ หากเติมน้ำมันพืช หรือน้ำมันงาลงไปสัก ๒ ช้อนโต๊ะ ก่อนตักเสิร์ฟจะทำให้ผักเป็นเงาแวววาว และมีกลิ่นหอมน่ารับประทาน

เปรี้ยวหวานมังสวิรัติ

ส่วนผสม

พริกหยวก หรือพริกหวาน	๒	ผล
แตงกวา	๓	ผล
สับปะรด	๑/๔	ผล
กระหล่ำปลีหรือกระหล่ำดอก	๑	หัว
มะเขือเทศ	๒	ผลใหญ่
เต้าหู้ขาวอย่างแข็งตัดพอคำ	๑	แผ่น

เครื่องปรุง น้ำมันพืช ๓ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา ซีอิ้วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือ ๑ ช้อนชา งาคั่วบดแล้ว ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ล้างแตงกวาผ่าสี่ตัดครึ่ง พริกหยวกผ่าครึ่งเป็นเสี้ยว ๑/๔ นิ้ว

๒. ปอกเปลือกสับปะรดเอาไส้ออก หั่นเป็นชิ้น ๑ นิ้ว

๓. ใส่งาคั่วผัดให้หอม ใส่เต้าหู้ผัดพอเหลือง ใส่พริกหยวก กระหล่ำผัดพอนุ่มใส่สับปะรด ใส่แตงกวา

๔. ใส่มะเขือเทศผ่าเป็นเสี้ยว ๑/๒ นิ้ว ใส่ซีอิ้วขาว เกลือ น้ำตาล พอผักสุกตักออกใส่จาน รับประทานร้อนๆจึงจะอร่อย

หมายเหตุ ถ้าชอบน้ำข้น สามารถเติมแป้งมัน ๑ ช้อนชา ละลายน้ำ ๑/๒ ถ้วย ลงไปด้วยก็ได้

ผัดฝักทอง

ส่วนผสม

ฝักทอง	๑ ถ้วย
เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง	๑ ก้อน
พริกชี้ฟ้าสุก	๑ เม็ด
ใบโหระพา	๑ ถ้วย

เครื่องปรุง

งาคั่ว ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อน โต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. หั่นฝักทองเป็นชิ้นเป็นคำโตหน่อย พริกชี้ฟ้าสุกหั่นแฉลบ

๒. บี้เต้าหู้ขาวให้แหลก

๓. เจียวงาในน้ำมันร้อน ใส่เต้าหู้ขาวบี้ลงผัด ตามด้วยฟักทองเหยาะน้ำ เติมเครื่องปรุง

๔. ใส่พริก ใบโหระพา พอเดือดสุกดีแล้วจึงตักไปเสิร์ฟ ข้อสำคัญอย่าคนนานฟักทองจะเละ

มะเขือยาวผัดเต้าเจี้ยว

ส่วนผสม

มะเขือยาวสีเขียว	๓	ลูก
โปรตีนเกษตรแช่น้ำ	๑/๒	ถ้วย
พริกชี้ฟ้าสุก	๑	เม็ด
ใบโหระพา	๑/๒	ถ้วย
งาคั่ว	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๓	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

เต้าเจี้ยว ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วดำ ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. หั่นมะเขือยาวเป็นชิ้นโต โปรตีนเกษตรสับละเอียด

๒. เจียวงาคั่วกับน้ำมันพืช พอร้อนใส่มะเขือยาว โปรตีนเกษตรสับลงผัด

๓. ใส่เครื่องปรุงทุกอย่าง เติมน้ำ ๑/๒ ถ้วย แล้วปิดฝาอบไว้เคี่ยวให้เดือด

๔. เมื่อมะเขือสุกนิ่มดีแล้ว จึงใส่พริกสุกหั่นแฉลบ ใบโหระพา แล้วตักเสิร์ฟ

เต้าหู้ผัดผงกระหรี่

ส่วนผสม

เต้าหู้เหลือง	๒	ก้อน
พริกแดง	๒-๓	เม็ด
น้ำมันพืช	๔	ช้อนโต๊ะ
งาคั่วบด	๑	ช้อนโต๊ะ
เห็ดฟาง	๑	ถ้วย
ผงกระหรี่	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	๑/๒	ชาม
นมสด	๑/๒	ถ้วย
แป้งมัน	๑	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง เกลือ ๑/๒ ช้อนชา น้ำตาล ๑ ช้อนโต๊ะ ชูรส ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. นำเต้าหู้มาตัดครึ่ง แล้วหั่นเป็นชิ้นประมาณครึ่งเซ็นติเมตร

๒. ล้างพริกแดงเด็ดขั้วออก พริกแดงหั่นเป็นชิ้นบางๆ

๓. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน เจียวงาคั่วบดให้หอม จากนั้นเทผงกระหรี่ลงไปผัดอย่างรวดเร็ว เทเต้าหู้ลงไป ใส่พริกแดง น้ำ พร้อมเครื่องปรุง ปิดฝาเคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๓-๕ นาที แต่ต้องหมั่นคน

๔. ใส่นมสด ผัดให้ทั่ว เมื่อเดือดแล้วน้ำแกงงวดลง จึงตักขึ้นรับประทาน

เต้าหู้ลูกเขย

ส่วนผสม

เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง	๓ แผ่น
น้ำมันพืช	๓ ช้อนโต๊ะ
งาคั่วบดแล้ว	๑ ช้อนโต๊ะ
พริกแห้งซอย	๑ เม็ดเล็ก

เครื่องปรุง

น้ำตาลปีบ ๑/๔ ถ้วย น้ำส้มมะขาม ๑/๔ ถ้วย ซีอิ๊วขาว ๑/๔ ถ้วย ผักชี ๑ ต้น

วิธีทำ

๑. ล้างเต้าหู้ ตัดเป็นแผ่นละ ๔ ชิ้น

๒. ทอดพริกแห้งให้เหลืองกรอบ อย่าทอดนานจะขม แล้วตักขึ้นพักไว้

๓. ทอดเต้าหู้ในน้ำมันพอเหลืองเล็กน้อย ตักขึ้น

๔. ใช้น้ำมันที่ติดกระทะผัดน้ำตาล น้ำส้มมะขาม งาคั่วบดและซีอิ๊วขาว ผัดจนข้นเหนียวเป็นยางมะตูมอ่อน

๕. เมื่อจะเสิร์ฟ จัดเต้าหู้ใส่จานราดด้วยน้ำปรุงรส โรยพริกแห้ง เด็ดผักชีโรยหน้านิดหน่อย

ผัดพริกขิง

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตร	๑	ถ้วย
เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง	๑	ก้อน
เห็ดฟาง	๑/๒	ถ้วย
เห็ดหูหนู	๑/๒	ถ้วย
พริกชี้ฟ้าสุก	๒	เม็ด
ขิงซอย	๑	ช้อนโต๊ะ
งาคั่วบดแล้ว	๑	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง เต้าเจี้ยว ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. เต้าหู้ขาวผ่าครึ่งหั่นเป็นแผ่นบางๆ เห็ดฟางผ่า ๔ เห็ดหูหนูหั่นเป็นชิ้นโต พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ

๒. เจียวงาคั่วในน้ำมัน ใส่โปรตีนเกษตร เต้าหู้ เห็ด ลงผัด เติมเครื่องปรุง ใส่น้ำนิดหน่อย

๓. เมื่อสุกดีแล้ว ใส่ขิงและพริกลงผัด สักครู่ยกขึ้นตักเสิร์ฟ

เกร็ดความรู้ คนกินเจควรรับประทานขิงเป็นประจำ เพราะผักหลายชนิดอาทิเช่น ผักกาดขาว หัวไชเท้า กระหล่ำปลี มีสรรพคุณทำให้ภายในเย็น ฉะนั้นเพื่อขับลมภายใน ควรรับประทานพืชผักที่ให้ความร้อนบ้างเช่น ขิง คื่นฉ่าย ใบโหระพา ใบสะระแหน่

สำหรับขิงสด สามารถนำมาสับใส่ลงในซีอิ๊วขาว เพิ่มพริกขี้หนู น้ำตาล มะนาว เป็นน้ำจิ้มชูรสได้ดีทีเดียว

ผัดกระเพราเห็ดข้าวโพดอ่อน

ส่วนผสม

เห็ดฟางเลือกดอกใหญ่ๆ	๑	ถ้วย
พริกเหลือง	๗	เม็ด
ข้าวโพดอ่อน	๑	ถ้วย
ใบกระเพราเด็ดเป็นใบ	๑/๒	ถ้วย
พริกชี้ฟ้าเขียวแดง	๒	เม็ด
งาขาว	๑	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

น้ำมันพืช ๑/๔ ถ้วย ซีอิ้วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา น้ำ ๓ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ล้างเห็ดเอาส่วนกินไม่ได้ออก สับเห็ดหรือหั่นหยาบๆ หรือหั่นบางๆ

๒. โขลกพริกเหลือง งาและเกลือ เข้าด้วยกัน

๓. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส่น้ำพริกผัดพอหอม ใส่เห็ดผัดพอทั่ว ใส่น้ำผัดพอเห็ดสุก

๔. ใส่ใบกะเพรา ใส่พริกที่หั่นแฉลบ ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว และน้ำตาลทราย ผัดให้ทั่วตักใส่จาน

หมายเหตุ

ถ้าชอบถั่วฝักยาวจะหั่นแฉลบหรือหั่นฝอยตามขวาง ใส่ลงไปด้วยก็ได้

ผัดเผ็ดถั่วฝักยาว

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรเม็ดเล็กทอดกรอบ	๑/๒	ถ้วย
ถั่วฝักยาว	๓	ถ้วย
เห็ดนางฟ้าฉีกเป็นเส้น	๑	ถ้วย
น้ำมันพืช	๓	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดหั่นฝอย	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือ ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ล้างถั่วฝักยาวหั่นเป็นท่อนสั้น ๑ นิ้ว

๒. คั่วน้ำพริกแกงกับน้ำมันให้หอม ใส่ถั่ว เห็ดนางฟ้า ปรุงด้วยซีอิ๊วขาว เกลือ เหยาะน้ำนิดหน่อย ปิดฝาจนสุก

๓. โรยใบมะกรูด โปรตีนเกษตรทอด คนให้ทั่วแล้วตักขึ้น

ผัดเผ็ดปลาดุกเจ

ส่วนผสม

ใช้เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง	๒	ก้อน
ถั่วฝักยาว	๑/๒	ถ้วย
เห็ดนางฟ้าหรือเห็ดฟาง	๑/๒	ถ้วย
พริกชี้ฟ้าสุกสีแดงหรือเหลือง	๓	เม็ด
สาหร่ายทะเล	๑/๔	แผ่น
ใบโหระพา	๑/๒	ถ้วย
งาคั่ว	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๓	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา ซอสปรุงรสถั่วเหลือง ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. เต้าหู้ขาวหั่นแฉลบชิ้นหนาๆแทนเนื้อปลา

๒. ถั่วฝักยาวหั่นขนาด ๑ นิ้ว เห็ดฟางผ่า ๔ สาหร่ายทะเล ตัดเป็นเส้น หรือฉีกเป็นชิ้น ไม่ต้องเล็กมาก

๓. โขลกพริกสุกและงาให้เข้ากันพอหยาบๆ นำลงผัดในน้ำมัน ใส่เต้าหู้ขาว ถั่วฝักยาว เห็ด สาหร่ายทะเล เติมเครื่องปรุงทุกอย่าง เหยาะน้ำนิดหน่อย

๔. ก่อนยกลงใส่ใบโหระพา คนให้ทั่ว แล้วจึงดับไฟตักเสิร์ฟ ได้ทันที

เต้าหู้เหลืองผัดพริกแห้ง

ส่วนผสม

เต้าหู้เหลืองอย่างแข็ง	๒	ก้อน
เม็ดมะม่วงหิมพานต์	๑/๒	ถ้วย
พริกแห้งเม็ดใหญ่	๑/๔	ถ้วย
งาคั่วบดแล้ว	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๓	ช้อนโต๊ะ
เห็ดฟาง	๑/๒	ถ้วย

เครื่องปรุง ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑/๔ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑/๔ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. เต้าหูเหลืองตัดครึ่งก้อน หั่นชิ้นหนาตามขวาง เห็ดฟางผ่า ๔ หรือหั่นแผ่น

๒. ทอดมะม่วงหิมพานต์ ขึ้นพอสุกตักขึ้นพักไว้

๓. ซอยพริกแห้งตามขวาง แล้วทอดในน้ำมัน ตักขึ้นพักไว้

๔. เจียวงาคั่วกับน้ำมันเต้าหู้เหลือง เห็ดฟางลงผัด ให้สุก ปรุงด้วยซีอิ้ว เกลือ น้ำตาลทราย

๕. ก่อนยกลงโรยด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์ พริกแห้งทอด แล้วตักขึ้นทันที

หมายเหตุ เม็ดมะม่วงหิมพานต์และพริกแห้งทอด จะโรยหลังจากตักใส่จานแล้วก็ได้ เพื่อให้คงความหอมกรอบเอาไว้

พะแนงเนื้อเจ

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรเม็ดกลางแช่น้ำแล้ว	๔	ถ้วย
กะทิ (มะพร้าวขูด ๑ กิโลกรัม คั้นด้วยน้ำ ๓ ถ้วย)		
น้ำพริกแกงคั่ว	๓/๔	ถ้วย
ถั่วลิสงคั่วป่น	๑	ถ้วย
ใบมะกรูดหั่นฝอย	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าเขียวแดงเหลืองเด็ดก้าน	๒๐	เม็ด

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๑/๔ ถ้วย น้ำตาล ๑/๔ ถ้วย น้ำส้มมะขามเปียก ๑/๔ ถ้วย เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

กะทิใส่หม้อตั้งไฟพอแตกมัน (ประมาณ ๑๕ นาที) ตักกะทิที่แตกมันประมาณ ๑ ถ้วยใส่กระทะตั้งไฟแล้วใส่น้ำพริกแกงคั่วผัด ๕ นาที ใส่ถั่วลิสงคั่วป่นลงผัดสักครู่ ตักใส่ในหม้อกะทิ ตั้งไฟพอเดือดใส่โปรตีนเกษตรปิดฝาเคี่ยวไฟอ่อน ๑๐ นาที ใส่พริกพอหอมแล้วใส่น้ำตาลและน้ำส้มมะขาม เกลือป่น เดือดสักครู่ ก่อนยกลงโรยด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย

หมายเหตุ

แพนงเนื้อเจนี้สามารถใช้เต้าหู้ขาวอย่างแข็งทอดพอเหลือง หรือหมี่กึน แทนโปรตีนเกษตรก็ได้

หมวดที่ ๒
ประเภทต้ม



ต้มจับฉ่าย

ส่วนผสม

กะหล่ำปลี	๑	ถ้วย
ชุงฉ่าย (คล้ายกวางตุง แต่ต้นโตใบใหญ่กว่า)	๑	ถ้วย
คะน้า	๑	ถ้วย
ขึ้นฉ่าย	๑	ถ้วย
ผักกวางตุ้ง	๑	ถ้วย
หัวไชเท้า	๑	หัว
เห็ดบาน	๑	ถ้วย
รากผักชี	๓	ราก
เต้าหู้ (ทอดก่อน)	๒	ก้อน

เครื่องปรุง น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนโต๊ะ งาคั่ว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือ ๒ ช้อนชา ซีอิ๊ว ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วดำ ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ผ่ากระหล่ำปลีเป็น ๘ ซีก และผักทุกอย่างหั่นชิ้นโต ๆ

๒. โขลกงาคั่ว รากผักชีรวมกัน เจียวกับน้ำมันพืชจนหอม ใส่ต้นชุงฉ่ายลงผัด แล้วจึงตามด้วยผักอื่นๆ ใส่น้ำ ใส่เกลือ ซีอิ๊วขาว น้ำตาลปีบ ใส่ซอสปรุงรส แล้วตักลงหม้อ ใส่เห็ดและเต้าหู้ที่ทอดไว้ ใส่ซีอิ๊วดำ เติมน้ำต้มให้เปื่อยยกลง

หมายเหตุ

ถ้าเป็นผัดจับฉ่าย ก็ไม่ต้องเติมน้ำ แต่ใส่วุ้นเส้น ดอกไม้จีน และเห็ดหอมลงไปผัดด้วย

พะโล้

ส่วนผสม

เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง	๓ แผ่น
เห็ดฟางดอกบาน	๑ ถ้วย
หมี่กึนทำเลียนแบบไส้หมู	๑ เส้น
น้ำตาลปีบ	๒ ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๓ ช้อนโต๊ะ
งาคั่วบด	๑ ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเม็ด	๑ ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	๓-๔ ราก

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วหวานดำ ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. หั่นเต้าหู้ขาวเป็นรูปสามเหลี่ยมชิ้นโตๆ ลงทอดให้เหลือง ตักขึ้นพักไว้ เห็ดฟางผ่าครึ่งหมี่กึนตัดเป็นท่อนๆ ยาวประมาณ ๒ นิ้ว

๒. โขลกรากผักชีกับพริกไทยเม็ด แล้วนำลงเจียวในน้ำมัน พร้อมกับงาคั่ว ใส่เห็ดฟาง หมี่กึนเต้าหู้ทอดลงผัด ใส่ผงพะโล้ และน้ำตาลปีบ

๓. เติมน้ำ ๔ ถ้วย และเครื่องปรุง พอเดือดเคี่ยวต่อสัก ๒๐ นาที ก่อนตักเสิร์ฟโรยผักชีเล็กน้อยรับประทานร้อน ๆ ถ้าชอบรสหวานให้เพิ่มน้ำตาลปีบขณะปรุง

ต้มจืดผักกาดขาวรวมมิตร

เครื่องปรุง

ผักกาดขาว	๔	ถ้วย
เห็ดฟาง	๑/๒	ถ้วย
เต้าหู้ขาวชนิดอ่อน	๑	แผ่น
ข้าวโพดอ่อน	๑/๒	ถ้วย
ฟักทองหั่นสี่เหลี่ยมขนาดพอดีคำ	๑/๔	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	๑	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	๑/๒	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	๑/๒	ช้อนชา
งาคั่วเจียวน้ำมัน	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	๑/๔	ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ล้างเห็ด ข้าวโพดอ่อน ตักข้าวโพดเป็นท่อนสั้น ๆ ตัดเต้าหู้เป็นก้อนสี่เหลี่ยม ผักกาดขาว สับ

๒. ใส่น้ำในหม้อ ตั้งพอเดือด ใส่ฟักทอง พอฟักทองสุกจึงใส่ข้าวโพดอ่อน เต้าหู้ เห็ด ผักกาดขาว

๓. ปรุงรสด้วยเกลือ ซีอิ้ว น้ำตาลทราย โรยด้วยพริกไทย

๔. ก่อนเสิร์ฟใส่งาคั่วเจียวน้ำมัน โรยผักชีนิดหน่อย

เต้าหู้อ่อนน้ำแดง

ส่วนผสม

เต้าหู้อ่อนเป็นหลอด	๒	หลอด
เห็ดหูหนูหรือเห็ดอื่นๆ	๑/๒	ถ้วย
ขิงอ่อนหั่นฝอย	๑	ช้อนโต๊ะ
งาคั่วบด	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๒	ช้อนโต๊ะ
คื่นฉ่าย	๒	ต้น

เครื่องปรุง

เต้าเจี้ยว ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วแดงหรือดำ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา พริกไทย ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ตัดเต้าหู้หลอดตามขวางเป็นชนิดหนา ๑ ซม. เห็ดหั่นเป็นชิ้นไม่ต้องเล็กมาก คื่นฉ่ายหั่นยาว ๑ นิ้ว

๒. เจียวงาคั่วในน้ำมันเดือด ใส่เห็ดลงผัดพอหอม เติมน้ำประมาณ ๓ ถ้วย ใส่เต้าหู้เร่งไฟให้เดือด เติมด้วยเครื่องปรุงต้มด้วยขิงอ่อน

๓. ก่อนตักเสิร์ฟใส่ใบคื่นฉ่าย โรยพริกไทยรับประทานร้อน ๆ

ต้มหมูโปรตีนกับผักกาดดอง

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรเม็ดใหญ่แช่น้ำแล้ว (หรือแป้งหมี่กึนก็ได้)	๒	ถ้วย
ผักกาดดองล้างสะอาดตัดท่อนสั้นๆ	๒	ถ้วย
รากผักชีพริกไทยโขลก	๑/๒	ถ้วย
ข่าตัดชิ้นยาว ๒ นิ้วทุบพอแตก	๒	ชิ้น
อบเชยชิ้นเล็ก ๆ	๑	ชิ้น
น้ำตาล	๑/๒	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	๑/๓	ถ้วย
ซีอิ๊วดำ	๑/๔	ถ้วย
น้ำเปล่า	๖	ถ้วย

วิธีทำ

นำโปรตีนหรือหมี่กึนลงทอดให้หอมไม่ต้องนาน พักไว้พอเย็นตัดตามขวางเป็นชิ้นหนาเทน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่เครื่องที่โขลก ข่า และอบเชย ใส่โปรตีน ผักกาดดอง น้ำตาล ซีอิ๊วขาว และซีอิ๊วดำ ปิดฝา เคี่ยวไฟค่อนข้างอ่อน สุกดีแล้วตักเสิร์ฟ

ต้มจืดวุ้นเส้น

ส่วนผสม

วุ้นเส้นแช่น้ำแล้ว	๑	ถ้วย
เห็ดฟาง	๑	ถ้วย
โปรตีนเกษตร	๑/๒	ถ้วย
คื่นฉ่าย	๒	ต้น
งาคั่วบด	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๒	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. เห็ดฟางผ่า ๔ วุ้นเส้นตัดให้พอดี โปรตีนเกษตรสับละเอียด

๒. เจียวงาคั่วกับน้ำมันพอร้อน ใส่โปรตีนเกษตรลงผัดให้หอมนำขึ้นพักไว้

๓. ต้มน้ำ ๔ ถ้วย ให้เดือด ใส่เห็ดฟาง วุ้นเส้นเติมเครื่องปรุงทั้งหมด โรยด้วยใบคื่นฉ่ายหั่นแล้ว ยกลงทันที ก่อนเสิร์ฟราดด้วยโปรตีนเกษตรที่เจียวงาไว้ เหยาะพริกไทยนิดหน่อย รับประทานร้อน ๆ

หมายเหตุ

คื่นฉ่าย มีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิต ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงควรรับประทานให้มาก ส่วนผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตต่ำไม่ควรรับประทานบ่อย

เห็ดหอมน้ำแดง

ส่วนผสม

เห็ดหอมสด	๑๕	ดอก
แป้งมัน	๑/๒	ช้อนโต๊ะ
งาคั่วบด	๑/๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๒	ช้อนโต๊ะ
ผงพะโล้	๑/๔	ช้อนชา

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วดำ ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา พริกไทย ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. เห็ดหอมทั้งหมดตัดก้านออก ใช้มีดบาก ๒-๓ รอยแต่อย่าให้ขาด ตัดก้านเห็ดทุบให้แบน

๒. เจียวงาในน้ำมันพอร้อน ใส่เห็ดลงผัด ตามด้วยเครื่องปรุงเติมน้ำ ๑ ถ้วย เคี่ยวให้สุก

๓. ก่อนยกลงใส่แป้งละลายน้ำ เดือดสักครู่ โรยพริกไทยนิดหน่อย ตักเสิร์ฟร้อน ๆ

หมายเหตุ

ถ้าใช้เห็ดหอมแห้ง น้ำที่แช่เห็ดหอมอย่าทิ้งใส่ลงไปด้วย จะทำให้มีกลิ่นหอมยิ่งขึ้น

ชุบผักฤดูร้อน

ส่วนผสม

มันฝรั่งปอกเปลือก	๔ หัว
มาการีน	๒ ช้อนโต๊ะ
แครอท	๖ หัว
ถั่วฝักยาว	๑๐ ฝัก
เมล็ดถั่วลันเตา	๑/๒ ถ้วย

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือ ๑ ช้อนชา พริกไทยป่น ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ผ่ามันฝรั่งเป็นสี่เหลี่ยมแล้วจึงตัดครึ่ง หั่นถั่วฝักยาวเป็นท่อน ๑ นิ้ว แครอทผ่า ๔ แล้วหั่นเป็นท่อน ๆ

๒. ใส่น้ำลงในหม้อประมาณ ๓ ถ้วย พอน้ำเดือดใส่มันฝรั่ง ลดไฟตั้งเคี่ยว ใส่เกลือพริกไทย มาการีน ใส่ถั่วลันเตา แครอท ต้มจนผักทั้งหอมนุ่ม ใส่ถั่วฝักยาว คนพอทั่วยกลง

หมายเหตุ

ถ้าชอบน้ำซุปข้น ๆ ให้ละลายแป้งสาลี ๒ ช้อนโต๊ะ ด้วยน้ำ ๓ ช้อนโต๊ะ ยกหม้อซุปลงจากเตา ใส่แป้งคนให้ทั่ง ยกขึ้นตั้งไฟอีกครั้งพอแป้งสุกตักออกใส่ถ้วยแบ่ง

สตูมันฝรั่ง

ส่วนผสม

มันฝรั่ง	๑	หัว	มะเขือเทศสีดา	๒๐	ลูก
แครอท	๒	หัว	ถั่วแขก	๑/๒	ถ้วย
เห็ดฟาง	๑/๒	ถ้วย	เต้าหู้ขาว	๑	แผ่น

เครื่องปรุง เกลือ ๑ ช้อนชา พริกไทย ๑/๒ ช้อนชา น้ำมันพืช ๑ ถ้วย ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วดำ ๑ ช้อนโต๊ะ แป้งเท้ายายม่อม (หรือแป้งข้าวโพดก็ได้) ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสมะเขือเทศ ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ๑. ปอกเปลือกมันฝรั่งหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด ๑ นิ้ว แล้วนำไปทอดในน้ำมันพืช

๒. ปอกเปลือกแครอท หั่นเป็นท่อน ๑ นิ้ว

๓. ปอกโคนเห็ดฟาง ล้างแล้วผ่าครึ่ง

๔. ตัดถั่วแขกหัวท้าย หั่นเป็นท่อนยาวประมาณ ๑ นิ้ว ลวกถั่วแขกพอสุกพักไว้

๕. หั่นเต้าหู้ขาวเป็นชิ้นสามเหลี่ยมให้หนาประมาณ ๑/๔ นิ้ว หมักเต้าหู้ด้วยซีอิ๊วดำ ๑ ช้อนโต๊ะ

๖. ตั้งกระทะใส่น้ำมันประมาณ ๑๐ ช้อนโต๊ะ พอน้ำมันร้อนนำเต้าหู้ที่หมักเอาไว้มาทอด

๗. ทอดจนเต้าหู้แข็งเหลือง ใส่เห็ด แล้วตามด้วยน้ำซุป ปรุงรสด้วยซอสมะเขือเทศ เกลือ ซีอิ๊วขาว พริกไทย

๘. ใส่มันฝรั่ง แครอท มะเขือเทศ พอจะเดือดใส่แป้งเท้ายายม่อมซึ่งละลายน้ำเตรียมไว้แล้ว คนดูให้น้ำข้นพอดี ใส่ถั่วแขกลงคนให้ทั่ว พอเดือดยกลง

ต้มยำเห็ด

ส่วนผสม

เห็ดฟาง	๒	ถ้วย
ตะไคร้หั่นเป็นท่อน	๑	ต้น
ข่าหั่นเป็นแว่น	๒-๓	แว่น
ใบมะกรูด	๓	ใบ
พริกขี้หนูแห้งทอดกรอบหรือสด	๑๐	เม็ด
ผักชีหั่น	๑	ต้น

เครื่องปรุง

ซีอิ๊ว ๓ ช้อนโต๊ะ น้ำมะนาว ๓ ช้อนชา เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ปอกเห็ดเอาเปลือกดำและดินออกให้หมด ล้างให้สะอาด ถ้าดอกใหญ่ผ่าครึ่ง

๒. ต้มน้ำ ๓ ถ้วย ให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูดฉีก ใส่เห็ดพอสุก ใส่ซีอิ๊วขาว ยกลงปรุงด้วยน้ำมะนาว ชิมรส เปรี้ยว เค็ม ใส่พริกทอดหรือพริกขี้หนูบุบ โรยผักชี เสิร์ฟร้อน ๆ

เกร็ดความรู้ อาหารที่ต้องปรุงรสด้วยมะนาว จะต้องมีบมะนาวห่อน เสิร์ฟ แล้วรับประทานทันที และไม่ควรนำไปตั้งไฟอีก เพราะจะทำให้มีรสขม

ต้มข่า

ส่วนผสม

เห็ดฟางหรือเห็ดนางฟ้า	๑	ถ้วย
เต้าหู้เหลือง	๑	ก้อน
ข่าอ่อนปอกเปลือกหั่นบาง ๆ	๑	ถ้วย
กะทิ (มะพร้าวขูด ๑ กิโลกรัม คั้นด้วยน้ำ ๗ ถ้วย)	๘	ถ้วย
พริกป่น	๒	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	๑/๔	ถ้วย
น้ำมะนาว	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	๑	ช้อนโต๊ะ
ใบผักชีหั่น	๑	ช้อนชา

วิธีทำ

นำเต้าหู้เหลืองตัดชิ้นพอคำ เห็ดหั่นแล้วลงต้มกะทิพอเดือด ใส่ข่าและพริกป่น ปิดฝา เคี่ยวไฟอ่อน ๆ ประมาณครึ่งชั่วโมง ยกลง ปรุงด้วยซีอิ๊ว น้ำมะนาว น้ำตาล เสิร์ฟโรย ผักชี ถ้าชอบเผ็ดใส่พริกขี้หนูหั่น

ต้มยำเนื้อเจ

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรเม็ดกลางแช่น้ำแล้ว	๓	ถ้วย
กะทิ(มะพร้าวขูด ๑ กิโลกรัมคั้นด้วยน้ำ ๗ ถ้วย)	๘	ถ้วย
อบเชย	๑	ชิ้นเล็ก
ใบกระวาน	๔-๕	ใบ
กานพลู	๒-๓	ดอก
ผงกระหรี่	๒	ช้อนชา
เกลือ	๒	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	๑	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วดำ	๑	ช้อนชา
น้ำส้ม	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	๑	ช้อนโต๊ะ
ใบและต้นคื่นช่ายหั่น	๒	ช้อนโต๊ะ
พริกสดหรือพริกขี้หนู	๕	เม็ด

วิธีทำ

ต้มกะทิพอเดือดใส่โปรตีนเกษตร อบเชย ใบกระวาน กานพลู และผงกระหรี่ ปิดฝาเคี่ยวไฟอ่อน ๆ ประมาณ ๑๐ นาที ยกลง ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำส้มและน้ำตาล ก่อนเสิร์ฟโรยใบคื่นช่ายและพริก

หมวดที่ ๓

ประเภททอด



ใบกะเพรา
BAI KA-PROW



โหระพา
SWEET BASIL

ผักทอดเทมปูระ

ส่วนผสม

ฟักทอง	๑ หัว	แป้งข้าวเจ้า	๑/๒ ถ้วย
มันเทศ	๑ หัว	แป้งสาลี	๑/๒ ถ้วย
ถั่วฝักยาว	๑ ถ้วย	น้ำ	๑ ๑/๒ ถ้วย
ข้าวโพดอ่อน	๕ ถ้วย	น้ำมันพืชสำหรับทอด	๓ ถ้วย

เครื่องปรุง เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา
พริกไทยป่น ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ปอกเปลือกมันเทศ และฟักทอง หั่นเป็นเส้นยาวประมาณ ๑ นิ้ว หนา ๑ เซนติเมตร

๒. ถั่วฝักยาวตัดท่อนละ ๒ นิ้ว ข้าวโพดอ่อนผ่าครึ่ง

๓. ผสมแป้งเข้าด้วยกัน ใส่เครื่องปรุงแป้ง

๔. แบ่งแป้งที่ผสมออกมาเคล้ากับผักแต่ละอย่างให้แป้งติดโดยทั่วไป ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อน

๕. ตักผักแต่ละอย่างลงทอดอันละพอคำ ทอดให้เหลืองตักออกวางบนกระดาษซับน้ำมันเพื่อให้สะเด็ดน้ำมัน ใช้เป็นอาหารว่างรับประทานร้อน ๆ จึงจะอร่อย

หมายเหตุ

ผักที่จะนำมาชุบทอด ใช้ได้หลายชนิด เช่น มะเขือยาวนำมาหั่นเป็นแผ่นบางๆ หรือกระหล่ำปลี หั่นเป็นฝอย คลุกแป้งทอดเป็นคำ ๆ ก็ได้ แป้งที่ใช้ชุบผัก ใช้แป้งชุบทอดสำเร็จรูปก็สะดวกดี

น้ำจิ้มผักทอด แบบญี่ปุ่น

ใช้ซอสปรุงรสถั่วเหลือง ๓ ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วขาว ๑/๒ ถ้วย น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำเปล่า ๑/๔ ถ้วย เทผสมรวมกัน แล้วนำไปตั้งไฟร้อนจนน้ำตาลละลาย ยกลงเมื่อเย็นแล้ว ใส่หัวไช่เท้าที่ขูดหรือปั่นละเอียดลงคนให้ทั่ว ใช้จิ้มผักทอด

แต่ถ้าชอบรสเปรี้ยวและเผ็ดให้ใช้ น้ำมะขามเปียก ๑ ถ้วย น้ำตาล ๑/๒ ถ้วย น้ำเปล่า ๑/๒ ถ้วย ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา ผสมรวมกันตั้งไฟ เมื่อเย็นแล้วโรยด้วยพริกป่นสัก ๑ ช้อนชา จะได้รสชาดอีกแบบหนึ่ง

เห็ดนางฟ้าชุบแป้งทอด

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า	๘ ดอกใหญ่
งาขาวคั่วสุก	๑ ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอด	

เครื่องปรุงแป้งชุบทอด

แป้งข้าวเจ้า ๑/๒ ถ้วย แป้งสาลี ๑/๒ ถ้วย เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา พริกไทย ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. เห็ดนางฟ้าฉีกเป็นชิ้นโตๆ

๒. ผสมแป้งข้าวเจ้าและแป้งสาลีลงในน้ำ ๑ ๑/๒ ถ้วย เติมเกลือ น้ำตาล พริกไทย คนให้เข้ากันแล้วโรยงาคั่วลงไป

๓. นำเห็ดลงชุบ ทอดในน้ำมันร้อนปานกลาง จนเหลืองกรอบ ตัดขึ้นไว้บนกระดาษซับน้ำมัน รับประทานโดยจิ้มกับน้ำจิ้มของผักทอดเทมปูระหรือน้ำจิ้มบ๊วยก็ได้

หมูก้อนเจ

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรแช่น้ำสับละเอียด	๑	ถ้วย
แครอทสับละเอียด	๑/๒	ถ้วย
หัวไชเท้าสับละเอียด	๑/๒	ถ้วย

เครื่องปรุง

ผสมแป้งเช่นเดียวกับแป้งชุบทอดเห็ดนางฟ้า แล้วเพิ่มซีอิ้วดำ ๑ ช้อนชา ถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ผสมแป้งแล้วใส่ โปรตีน แครอท หัวไชเท้าลงคลุกเคล้าคนให้เข้ากัน ส่วนผสมทั้งหมดจะข้นพอประมาณ

๒. ตั้งกระทะไฟร้อนปานกลาง เวลาทอดให้ช้อนตักหยอดเป็นก้อนๆพอเหลืองสุด ตักขึ้นเสริฟพร้อมกับผักสดต่าง ๆ เช่น มะเขือเทศ แตงกวา ผักสลัด เป็นต้น

ลูกชิ้นกุ้ง

ส่วนผสม

เห็ดฟางหรือเห็ดนางฟ้า	๑ ถ้วย
หัวไชเท้า	๑ หัว
แครอท	๑ หัว
สาหร่ายทะเลชนิดแผ่น	๑ แผ่น

เครื่องปรุง

แป้งผสมเช่นเดียวกับแป้งชุบทอด หรือใช้แปงชุบทอดสำเร็จก็ได้

วิธีทำ

๑. สับเห็ดให้ละเอียด หัวไชเท้าและเครอทปลอกเปลือกแล้วขูดด้วยเครื่องขูดมะละกอให้เป็นเส้นฝอยๆ สาหร่ายตัดเป็นเส้น ๆ

๒. นำส่วนผสมทุกอย่าง ใส่ลงในแป้งที่ผสมไว้แล้วคนให้เข้ากัน

๓. ใช้ช้อนตักทอดในน้ำมันร้อนปานกลาง จนสุกเหลืองเสิร์ฟพร้อมกับผักสดต่าง ๆ และน้ำจิ้มหรือซอสพริกตามชอบใจ

หมายเหตุ.-

ลูกชิ้นกุ้งสามารถนำไปใส่ผัดเปรี้ยวหวาน หรือผัดผักต่างๆ ก็ได้

ขาไก่เจ

เครื่องปรุง

ฟองเต้าหู้ อย่างแผ่นใหญ่บาง	๑	แผ่น
ฟองเต้าหู้อย่างชนิดทำแกงจืดแช่น้ำแล้ว	๓	ถ้วย
แป้งสาลี	๒	ถ้วย
ตะไคร้	๒	ต้น
รากผักชี	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	๑	ช้อนชา
เกลือ	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

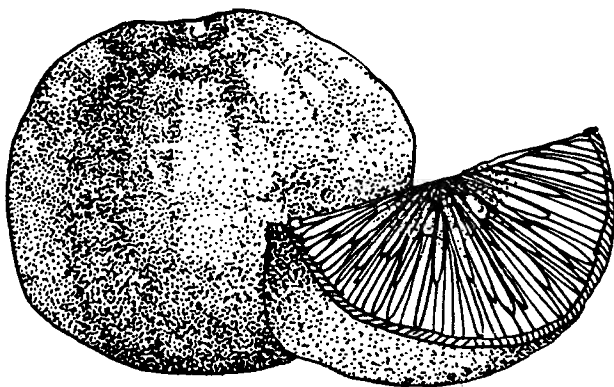
๑. แช่ฟองเต้าหู้อย่างชนิดทำแกงจืดในน้ำให้นิ่ม แล้วขยำปนกับรากผักชี พริกไทยที่โขลกรวมกันอย่างละเอียด ใส่แป้งสาลี เกลือ น้ำตาลปีบ พยายามทำให้แห้งที่สุด

๒. ตัดฟองเต้าหู้อย่างแผ่นเป็นแผ่นสามเหลี่ยม แล้วเอาฟองเต้าหู้ที่ปรุงแล้วนั้นมาวางลง เอาตะไคร้ใส่ตรงกลาง ให้ปลายตะไคร้โผล่ออกมาด้านนอกห่อปิดฟองเต้าหู้ให้เป็นรูปขาไก่

๓. นำไปนึ่งจนสุกเอามาชุบแป้งทอด รับประทานกับน้ำจิ้มหรือซอสพริกก็ได้

น้ำจิ้มไก่เจ

ใช้พริกชี้ฟ้าสุกโขลกให้ละเอียด ๒ เม็ด น้ำ ๒ ถ้วย น้ำตาลทราย ๑ ถ้วย เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำส้มสายชู ๓ ช้อนโต๊ะ ผสมทุกอย่างแล้วนำขึ้นตั้งไฟ พอเดือดยกลงทิ้งให้เย็น ใช้เป็นน้ำจิ้มของทอดต่างๆ ได้ทุกชนิด



มะนาว LEMONS

หมูหมักซอส

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรชนิดเม็ดใหญ่แช่น้ำให้ฟอง ๒ ถ้วย

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลือปรุงรส ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสมะเขือเทศ ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ พริกไทย ๑/๒ ช้อนชา พริกป่น ๑/๒ ช้อนชา น้ำเปล่า ๑ ถ้วย

วิธีทำ

๑. นำเครื่องปรุงทั้งหมด ผสมลงในชามเติมด้วยน้ำเปล่า แล้วเทราดลงในโปรตีนเกษตรคนกลับไปกลับมาปิดฝาหมักไว้ ๒๐ นาที

๒. ตั้งน้ำมันสำหรับทอดให้ร้อนปานกลาง นำโปรตีนที่หมักไว้ลงทอด จนผิวนอกกรอบหอมไม่ต้องทอดนานจะแข็ง

๓. เวลาเสริฟใช้มีดหั่นเป็นแผ่น ๆ รับประทานกับข้าวต้มร้อน ๆ อร่อยมาก

เห็ดสวรรค์

เครื่องปรุง

เห็ดนางฟ้า	๒	กิโลกรัม
น้ำตาลปีบ	๑	ถ้วย
พริกไทยป่น	๑	ช้อนโต๊ะ
งาขาวบด	๒	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	๑/๒	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	๑	ถ้วย
น้ำมันพืชสำหรับทอด		

วิธีทำ

๑. ฉีกเห็ดนางฟ้าให้เสมอกัน ตากแดด แล้วนำมาทอดในน้ำมัน ใช้ไฟกลาง (ร้อนน้อยจะอมน้ำมัน ร้อนจัดเห็ดไหม้) ใส่น้ำมันครึ่งกระทะ อย่าใส่เห็ดมากใส่พอประมาณเรียงตัวเต็มกระทะชั้นเดียว ประมาณขยุ้มมือเดียว ใส่แล้วห้ามคน ทิ้งไว้ให้เหลืองกลับทีเดียว เพราะคนแล้วจะทำให้เห็ดห่อตัวหมด แซะกลับทีเดียวใช้ได้ กะด้วยสายตาเวลาเอาขึ้นใช้กระดาษฟางรอง

๒. เวลาปรุงรส ตักน้ำมันขึ้นจนหมดกระทะ เหลือไว้เจียวงาบดพริกไทยนิดหน่อย ใส่น้ำตาลปีบ ซีอิ๊วขาว ใส่เกลือ น้ำ ลดไฟให้อ่อนๆ ลองเอาเห็ดชุบแล้วชิมดู จนรสใช้ได้ จึงเอาเห็ดใส่ ใช้พายคนโหย่ง ๆ ใช้ไฟอ่อนที่สุดผัดให้นานราว ๑๐ นาที ใช้พาย ๒ อันคนเบา ๆ เพื่อไม่ให้เห็ดหักผัดจนจะได้ที่แล้วจึงเอาพริกไทยลงเคล้า

หมูหวานเจ

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรเม็ดกลางแช่น้ำแล้ว	๒	ถ้วย
น้ำตาล	๑/๒	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	๑/๔	ถ้วย
ซีอิ๊วดำ	๑	ช้อนชา
งาคั่วบดแล้ว	๒	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	๑	ช้อนชา

วิธีทำ

น้ำตาลใส่กะทะตั้งไฟ คอยคนจนเป็นสีน้ำตาล ใส่พริกไทย ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ พริกไทยผัด ๒-๓ นาที ใส่โปรตีนเกษตรคนให้ทั่ว ปิดฝาเคี่ยวไฟค่อนข้างอ่อนจนเครื่องปรุงเข้ากันจึงดับไฟตักเสริฟ.

พริกหยวกยัดไส้ทอด

ส่วนผสม

พริกหยวกหรือพริกหวานก็ได้	๑๐	ลูก
โปรตีนเกษตรแช่น้ำสับละเอียด	๑	ถ้วย
เห็ดนางฟ้าหรือเห็ดอื่นสับละเอียด	๑/๒	ถ้วย
แครอทสับละเอียด	๑/๒	ถ้วย
หัวไชเท้าสับละเอียด	๑/๒	ถ้วย
แป้งสาลี	๑/๒	ถ้วย
น้ำมันสำหรับทอด	๒	ถ้วย

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา พริกไทย ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ผ่าพริกหยวกตัดขั้วและคว้านไส้กลางออก

๒. ผสมแป้งสาลีกับน้ำพอข้น ใส่ส่วนผสมทุกอย่างลงคลุกเคล้า เติมเครื่องปรุงแล้วคนให้ทั่วสำหรับเป็นไส้

๓. ใช้ช้อนหรือมีดปลายมน ตักไส้ที่ผสมปาดลงพริกให้เต็ม

๔. ตั้งกระทะน้ำมันใช้ไฟปานกลาง นำพริกที่ใส่ไส้แล้วลงทอด พอสุกตักขึ้นเสิร์ฟร้อนๆ

เนื้อแดดเดียวเจ

ส่วนผสม

ก้านเห็ดหอมแห้งแช่น้ำให้พอง ๒ ถ้วย

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วดำหวาน ๑ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา ลูกผักชี ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. นำก้านเห็ดหอมที่แช่น้ำแล้วมาทุบให้แบน ลูกผักชีโขลกพอแตก

๒. ผสมเครื่องปรุงทั้งหมด แล้วเติมน้ำ ๑ ถ้วย

๓. เทน้ำเครื่องปรุงลงบนก้านเห็ดหอม โรยลูกผักชีคลุกให้ทั่ว แล้วหมักไว้สัก ๑ ชั่วโมง

๔. ตั้งกระทะน้ำมันพอร้อน นำเอาเห็ดที่หมักแล้วลงทอดพอเหลือง ตักขึ้นไว้บนตะแกรง รับประทานกับข้าวหุงหรือกับข้าวต้มก็ได้

หมายเหตุ.-

หากต้องการเก็บเอาไว้เป็นอาทิตย์ ให้นำเห็ดที่หมักแล้วไปตากแดดก่อนค่อยนำไปทอด

โปรตีนทอดกรอบผัดพริก

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรเม็ดเล็ก	๕	ถ้วย
ใบมะกรูดหั่นฝอย	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๑/๒	ถ้วย

เครื่องปรุง

น้ำพริกแกงเผ็ด ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ถ้วย เกลือป่น ๑ ช้อนชา ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ งาคั่วบดละเอียด ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ทอดโปรตีนเกษตรให้กรอบ แล้วนำขึ้นพักไว้

๒. คั่วน้ำพริกเครื่องแกงและงาในน้ำมันพืชจนหอม เติมเครื่องปรุงทั้งหมด คนให้ละลายเข้ากัน แล้วยกลงจากเตา นำโปรตีนที่ทอดลงคลุกเคล้าให้ทั่ว โรยด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย ทิ้งไว้ให้เย็นจะกรอบอร่อย สามารถเก็บใส่ขวดไว้รับประทานได้นานหลายสัปดาห์

หมายเหตุ.-

โปรตีนเกษตรทอดสุกแล้ว ควรให้แช่อยู่ในน้ำมันสักครู่ จะทำให้กรอบมันคล้ายกากหมูทอด

ไส้อั่วชาวเหนือ

ส่วนผสม

เห็ดฟางหรือเห็ดนางฟ้าสับละเอียด	๒	ถ้วย
โปรตีนเกษตรแช่น้ำสับละเอียด	๒	ถ้วย
พริกแห้ง	๑๐	เม็ด
ข่า	๑	หัว
ตะไคร้	๒	ต้น
ใบมะกรูด	๕	ใบ
แป้งหมี่กึนสำเร็จรูป	๒	ถ้วย
ฟองเต้าหู้แผ่นใหญ่อย่างบาง	๑	แผ่น

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๓ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลือปรุงรส ๓ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วดำหรือแดง ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. โขลกพริกแห้ง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ให้แหลก

๒. นำเห็ดสับ โปรตีนสับ ลงผสมกับพริกที่โขลก เติมเครื่องปรุงโดยแป้งหมี่กึนแล้วคนให้ทั่ว

๓. เอาฟองเต้าหู้ไปชุบน้ำพอหมาด ๆ แล้วนำมาแผ่ลงบนโต๊ะ ตักไส้ที่ผสมวางลงบนฟองเต้าหู้พันไว้จนรอบ ใช้กรรไกรตัดฟองเต้าหู้ที่เหลือออก ทำเช่นนี้ไปจนหมด

๔. นำไส้อั่วที่ทำไว้ ไปนึ่งด้วยไฟแรงสัก ๑๐ นาที

๕. เวลาจะรับประทานค่อยนำไปทอดในน้ำมันร้อนปานกลางจนผิวนอกเหลือง เวลาเสริฟใช้มีดตัดเฉลียง เป็นท่อนยาวสัก ๒ นิ้ว รับประทานกับข้าวเหนียวร้อน ๆ คู่กับน้ำพริกตาแดงอร่อยมาก เหมาะสำหรับเป็นอาหารในระหว่างเดินทางสะดวกดี

หมายเหตุ.–

เวลาม้วนฟองเต้าหู้อ่อน ต้องระวังอย่าให้ฟองเต้าหู้ขาด

หมวดที่ ๔

ประเภท นึ่ง อบ ย่าง



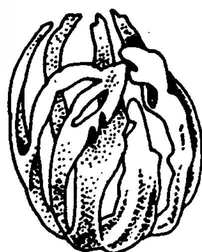
ยี่หร่า

CUMIN OR CUMMIN



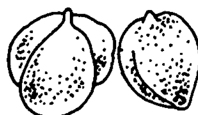
ใบกระวาน

BAY LEAF



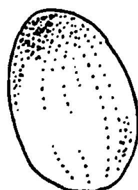
ดอกจันทร์

MACE



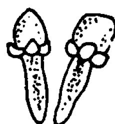
ลูกกระวาน

CARDAMOM



ลูกจันทน์

NUTMEG



กานพลู

CLOVE

เห็ดหอมอบวุ้นเส้น

ส่วนผสม

เห็ดหอม	๘-๑๐	ดอก
วุ้นเส้น	๑	ถ้วย
รากผักชี	๒-๓	ราก
พริกไทยเม็ดทุบพอแตก	๕	เม็ด
ซีอิ๊วดำ	๑/๔	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	๑	ช้อนโต๊ะ
ซอสถั่วเหลืองปรุงรส	๒	ช้อนชา
ขิงหั่นเป็นแว่น	๑๐	แว่น
น้ำมันพืช	๓	ช้อนโต๊ะ
งาคั่ว	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. วุ้นเส้นแช่น้ำพอนิ่ม ตัดสั้นประมาณ ๒ นิ้ว

๒. ล้างเห็ดหอมให้สะอาดแล้วแช่น้ำพอนิ่ม (เก็บน้ำที่แช่ไว้) หั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำ

๓. โขลกรากผักชีและงาคั่วรวมกันให้ละเอียด ผัดให้หอม ใส่เห็ดหอม ซีอิ๊วขาว ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ใส่น้ำเห็ดหอม ปล่อยไว้จนเดือดพักไว้

๔. ใส่น้ำมันพืชลงในหม้ออบ เรียงขิง ใส่วุ้นเส้น ราดด้วยเห็ดหอมผัด โรยด้วยพริกไทย เหยาะด้วยซีอิ๊วดำ เพื่อให้เกิดสีสันชวนรับประทาน

๕. นำไปอบด้วยไฟอ่อนสักครู่ใหญ่จึงปรับไฟขนาดกลาง อบประมาณ ๓๐ นาที จนวุ้นเส้นนุ่มสุก

เต้าหู้นึ่งแป๊ะซะ

ส่วนผสม

เห็ดฟาง	๑	ถ้วย
เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง	๒	แผ่น
ผักกาดขาว	๑	ต้น
หัวไชเท้าหั่นบาง ๆ	๑/๒	ถ้วย
แครอทหั่นบาง ๆ	๑/๒	ถ้วย
ขิงอ่อนหั่นฝอย	๑	ช้อนโต๊ะ
คื่นฉ่าย	๒	ต้น
พริกชี้ฟ้าสุด	๑	เม็ด

เครื่องปรุง

งาคั่วบด ๑ ช้อนโต๊ะ เต้าเจี้ยว ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา น้ำมะนาว ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. หั่นเต้าหู้ขาวเป็นลิ่มหนาประมาณครึ่งเซ็นติเมตร ผักกาดขาวหั่นหยาบ ๆ เห็ดฟางผ่าเป็นแผ่น

๒. เรียงผักกาดขาวลงในจาน เอาเต้าหู้วางทับข้างบน แต่งด้วยหัวไชเท้าและแครอทโดยรอบ

๓. ตั้งกระทะเจียวงาคั่วกับน้ำมันพืช ใส่เห็ดฟางลงผัด เติมเครื่องปรุงทุกอย่าง เติมน้ำ ๒ ถ้วย พอเดือดนำไปเทราดลงบนจานเต้าหู้ที่เตรียมไว้ (ถ้าชอบบ๊วยดองใส่ด้วยก็ได้)

๔. นำไปนึ่งไฟแรงสัก ๑๐ นาที ยกลงก่อนเสริฟโรยด้วยขิงอ่อนพริกชี้ฟ้าสุกหั่นแฉลบ บีบมะนาวรับประทานร้อนๆ (ถ้าชอบเผ็ดใส่พริกขี้หนูทุกพอแหลก)

เต้าหู้ย่างชาวใต้

ส่วนผสม

เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง ๓ ก้อน

เครื่องปรุง

น้ำพริกแกงเผ็ด ๑ ช้อนโต๊ะ ผงกระหรี่ ๑ ช้อนโต๊ะ ขิงโขลกละเอียด ๑ ช้อนโต๊ะ ใบสะระแหน่หั่นละเอียด ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช ๔ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. หั่นเต้าหู้เป็นชิ้นหนา ๆ

๒. ผสมเครื่องปรุงทั้งหมด เติมน้ำ ๑/๔ ถ้วย นำเต้าหู้ลงหมักสัก ๑ ชั่วโมง

๓. นำเต้าหู้ที่หมักแล้วเสียบไม้ ย่างบนตะแกรงเตาถ่านคอยกลับไปมา ทาด้วยน้ำมันพืชและพรมน้ำเครื่องปรุงจนสุกเหลืองโดยทั่ว

เป็ดย่างเจ

ส่วนผสม

ฟองเต้าหู้อย่างบาง (หู่เมาะ)	๒	แผ่น
ฟองเต้าหู้อย่างเส้น (หู่กี)	๑/๒	กิโล

เครื่องปรุง

งาขาวคั่วป่น ๑ ช้อนโต๊ะ ผงพะโล้ ๑ ช้อนชา ผงอบเชย ๑/๔ ช้อนชา ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วดำหวาน ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๔ ช้อนโต๊ะ พริกไทย ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. นำฟองเต้าหู้อย่างเส้นไปแช่น้ำให้นิ่ม นำขึ้นสะเด็ดน้ำ

๒. แผ่ฟองเต้าหู้อย่างบางบนโต๊ะ นำเอาฟองเต้าหู้ที่หมักเรียงทับหลาย ๆ ชั้น แล้วม้วนทบเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้างประมาณ ๒ นิ้ว

๓. นำไปนึ่งให้สุกด้วยไฟแรง ๑๐ นาที

๔. ก่อนรับประทานอาหาร นำไปทอดในน้ำมันให้เหลืองทั้งสองด้าน พอเย็นหั่นเป็นชิ้น ๆ เรียงลงในจานพร้อมกับแตงกวา ผักสลัด และขิงดอง

๔. ก่อนรับประทาน นำไปทอดในน้ำมันให้เหลืองทั้งสองด้าน พอเย็นหั่นเป็นชิ้น ๆ เรียงลงในจานพร้อมกับแตงกวา ผักสลัด และขิงดอง ถ้าจะทำเป็นข้าวราดเป็ดย่าง ให้นำเครื่องปรุงทั้งหมดเติมน้ำ ๑/๒ ถ้วย ตั้งไฟให้เดือด นำมาราดบนเป็ดเจ

หมายเหตุ.-

ฟองเต้าหู้ชนิดแผ่นบาง เป็นฟองเต้าหู้ที่ยังแห้งไม่สนิท ชาวจีนแต้จิ๋วเรียกว่า 'หู่เมาะ' ใช้ห่อแฮ่กึ๊น หรือปอเปี๊ยะเก็บไว้ในตู้เย็นได้ ๒-๓วัน ต้องใส่ถุงพลาสติกไว้มิให้ถูกลมไม่เช่นนั้นฟองจะแห้งกรอบใช้ห่อไม่ได้ ฟองเต้าหู้อีกชนิดหนึ่ง เป็นเส้นหนาตากแห้งสนิทแล้วเรียกว่า 'หู่กี' เก็บไว้ได้เป็นเดือนโดยไม่ต้องเข้าตู้เย็น ใช้ใส่ต้มจืดหรือทอดจิ้มซีอิ๊วรับประทานก็ได้

หมูแดงเจ

ส่วนผสม

หมี่กึนเป็นเส้นกลมยาว ๕ เส้น

เครื่องปรุง

ใช้น้ำปรุงเช่นเดียวกับเป็ดย่างเจทุกอย่าง และเพิ่ม ซอสมะเขือเทศ ๕ ช้อนโต๊ะ สีแดงผสมอาหารนิดหน่อย

วิธีทำ

๑. นำหมี่กึนลงหมักในน้ำปรุงสัก ๑-๒ ชั่วโมง

๒. นำหมี่กึนที่หมักไปย่างหรือทอดให้ผิวนอกกรอบหอม เวลาจะรับประทานให้นำมาหั่นแฉลบเป็นแผ่นบางๆ ประดับด้วยผักสลัด แตงกวา ผักสดอื่น ๆ หรือจะวางบนข้าวหุงร้อน ๆ เป็นข้าวหมูแดงก็ได้

น้ำซอสหมูแดง

ใช้น้ำปรุงที่หมักหมี่กึน ตั้งไฟให้เดือดแล้วเติมแป้งมัน ๑ ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำ ๑ ถ้วย ลงเคี่ยว จะได้น้ำซอสข้นสำหรับราด

หมายเหตุ.-

ถ้าใช้เต้าหู้ขาวอย่างแข็งทำ ก็เรียกว่า 'เต้าหู้หมูแดง'

เห็ดหอมย่างซีอิ้ว

ส่วนผสม

เห็ดหอมสด ๒๐ ดอก

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำมันงา ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. เห็ดหอมตัดก้านออก ใช้มีดบากทะแยงไปมาด้านบน อย่าให้เห็ดขาด ก้านเห็ดทุกให้แบน

๒. ผสมเครื่องปรุงทุกอย่างลงในถ้วย เติมน้ำ ๑/๒ ถ้วย แล้วเทราดลงบนเห็ดหอม หมักไว้ ๑๐ นาที จึงนำขึ้นย่างไฟให้สุก ขณะย่างใช้ไฟปานกลาง พรมด้วยน้ำซีอิ้ว น้ำมันงาตลอดเวลา รับประทานกับผักสลัดสด แตงกวา และขิงดอง

ห่อหมกเห็ด

ส่วนผสม

เห็ดฟางหรือเห็ดนางฟ้า	๓	ถ้วย
มะพร้าว	๑/๒	กิโล
ถั่วลิสงป่น	๓	ช้อนโต๊ะ
แป้งสาลี	๑-๒	ช้อนโต๊ะ
ข้าวสารแช่น้ำ (ข้าวเบือ)	๒	ช้อนโต๊ะ
ใบยอ ใบโหระพา ผักกาดขาว		
ใบมะกรูด ผักชี พริกแดง ซีอิ๊วขาว		
น้ำพริกเครื่องแกงเผ็ด	๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. เด็ดใบโหระพา ล้างน้ำให้สะอาด ผักกาดขาวล้างให้สะอาด หั่น แล้วลวกน้ำร้อนผึ่งไว้ให้สะเด็ดน้ำ

๒. ล้างเห็ดฟางให้สะอาด ฝานชิ้นบาง ๆ

๓. โขลกข้าวสารแช่น้ำให้ละเอียด

๔. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ใส่ข้าวสารที่โขลกละเอียดแล้วลงไปผสมกันด้วย

๕. ใช้ผ้าขาวบางบีบมะพร้าวให้ได้กะทิ ๑/๒ ถ้วยตวง แล้วคั้นอีกประมาณ ๑ ถ้วยตวง

๖. เทกะทิลงอ่างคนให้เข้ากับเครื่องแกง ใส่เห็ด ซีอิ๊ว แป้งสาลีค่อยๆ โรยลงไป คนให้ทั่ว คนไปจนข้น

๗. ตักใส่กระทงหรือถ้วยรองด้วยผักต่าง ๆ

๘. หัวกะทิหยอดหน้าใบมะกรูดหั่นฝอย พริกชี้ฟ้าหั่นฝอย โรยหน้า

๙. นึ่งลังถึง ไฟกลาง จนสุก

ห่อนึ่งชาวเหนือ

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรแช่น้ำจนพอง	๑	ถ้วย
ผักกาดขาว	๑	ต้น
ผักตำลึง	๑	กำ
วุ้นเส้นแช่น้ำแล้วตัด	๒	ถ้วยน
น้ำพริกเครื่องแกง	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๓	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา พริกไทย ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. คั่วพริกเครื่องแกงในน้ำมันพืชให้หอม ใส่โปรตีนเกษตร ผักตำลึง ลงผัดให้สุก เติมเครื่องปรุงทุกอย่าง แล้วจึงใส่วุ้นเส้น ยกลงพักไว้

๒. นำใบตองมาตัด เวลาห่อให้ใช้ผักกาดขาวสับรองพื้น ตักส่วนผสมวางไว้ข้างบน ห่อแล้วเย็บด้วยเข็มกลัด นำไปนึ่งไฟแรงๆ สัก ๑๐ นาที รับประทานกับข้าวเหนียวหรือข้างหุงร้อน ๆ ก็ได้

งบหน่อไม้

ส่วนผสม

หน่อไม้สับ	๒	ถ้วย
มะพร้าวขูด	๒	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกเครื่องแกงเผ็ด	๒	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดสับ	๓	ใบ
ขมิ้น	๑	ช้อนชา
กะปิเจ	๑	ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ปิ้งกะปิเจให้เหลืองหอม นำไปโขลกรวมกับเครื่องแกง

๒. นำหน่อไม้มาคลุกรวมกับเครื่องแกง พร้อมด้วยน้ำตาลปีบ ซีอิ๊วขาว

๓. คั้นกะทิให้ข้นๆ เทลงคลุกกับหน่อไม้ ใบมะกรูด ขมิ้น คนให้ทั่ว ห่อใบตองสด เอาไม้กลัดให้แน่นนำไปปิ้งไฟอ่อน ๆ ถ้าไฟแรงจะทำให้ใบตองไหม้ สุกแล้วแกะใบตอง รับประทานกับข้าวเหนียว หรือข้าวหุงก็ได้

แหนมสด

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า	๔	ถ้วย
ข้าวเหนียวนึ่งสุก	๒	ถ้วย
พริกขี้หนู	๑๕	เม็ด
สีแดงผสมอาหารนิดหน่อย		

เครื่องปรุง

เกลือป่น ๑ ช้อนชา ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. นำเห็ดนางฟ้าไปนึ่งให้สุก แล้วนำมาฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ

๒. ใช้น้ำเปล่าพรมข้าวเหนียวบี้ให้กระจาย

๓. นำเห็ดกับข้าวเหนียว มาคลุกเคล้าให้เข้ากัน เติมเครื่องปรุงทุกอย่าง แล้วหยดสีผสมอาหารสีแดงนิดหน่อย

๔. ตักใส่ใบตองสดห่อมัดให้แน่น ทิ้งไว้ประมาณ ๑ วัน เมื่อแกะใบตองออกแหนมจะมีรสเปรี้ยวพอดี ถ้าห่อทิ้งไว้หลายวันก็จะเปรี้ยวมาก

หมายเหตุ.-

แหนมสดรับประทานกับผักสดต่าง ๆ หรือจะนำไปทอดในน้ำมันร้อน ๆ ก็จะหอมอร่อยได้รสชาดอีกแบบหนึ่ง

แฮ่กึ๋นเห็ดเต้าหู้

ส่วนผสม

เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง	๔ แผ่น	แป้งหมี่	๒ ถ้วย
เห็ดนางฟ้าสับ	๑ ถ้วย	พริกไทย	๒ ช้อนโต๊ะ
เห็ดหูหนู	๑ ถ้วย	รากผักชี	๕ ราก
แครอทสับละเอียด	๑ ถ้วย	ฟองเต้าหู้แผ่นบาง	๑ แผ่น

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

เอางาคั่ว พริกไทย รากผักชี เกลือ นิดหน่อย โขลกให้ละเอียดดีแล้ว นำเต้าหู้ขาว เห็ด แครอท แป้งหมี่ ลงโขลกรวมกับของที่กล่าวแล้วให้ละเอียด เติมเครื่องปรุงฟองเต้าหู้ชุบน้ำให้นิ่ม แล้วเอาส่วนผสมที่โขลกไว้ลงห่อ ให้เป็นท่อนหรือเป็นคำก็ได้ เสร็จแล้วใส่รังถึงนึ่งให้สุก ถ้าห่อเป็นท่อนก็ต้องหั่นเป็นแผ่นบาง ๆ เอากะทะขึ้นตั้งไฟ เทน้ำมันถั่วใส่พอร้อนนำลงทอดให้กรอบแล้วตักขึ้น พริกชี้ฟ้า น้ำส้ม น้ำตาลทรายใส่ลูกเกี้ยมบ๊วยด้วยก็ได้

หมายเหตุ.–

จะใส่แห้วสดสับเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ เผือก หรือมันแกว ลงไปในส่วนผสมด้วยก็ได้

หมูยอเจ

ส่วนผสม

เห็ดฟางหรือเห็ดนางฟ้า	๓	ถ้วย
แป้งหมี่กึนสำเร็จรูป	๑	ถ้วย

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา ซอสถั่วเหลือปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ พริกไทยป่น ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. นำเห็ดไปปั่นในเครื่องปั่นน้ำผลไม้ให้ละเอียด โดยเติมน้ำ ๑ ถ้วย

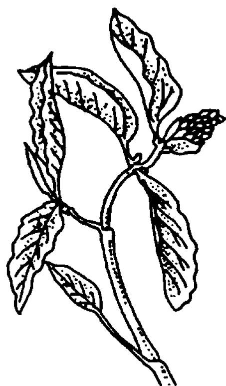
๒. เทน้ำเห็ดปั่นลงในชาม ค่อยโรยแป้งหมี่กึนเติมเครื่องปรุง คนไปจนเหนียวพอดี

๓. นำส่วนผสมใส่ลงในถาดอะลูมิเนียมสี่เหลี่ยม ให้มีความหนาประมาณ ๑ นิ้ว ยกขึ้นใส่รังนึ่งด้วยไฟแรง ๑๕ นาที สุกแล้วทิ้งไว้ให้เย็น ใช้มีดตัดเป็นชิ้นโต ๆ เก็บไว้ในตู้เย็นได้นาน ๓-๔ วัน

๔. เวลาจะรับประทานสามารถนำไปยำ ผัดหรือทอดจิ้มกับซอสพริก ก็ได้

หมวดที่ ๕

ประเภท ยำ พล่า



ใบแมงลัก
BAI MANGLAK



ใบสะระแหน่
MINT LEAVES

ยำวุ้นเส้น

ส่วนผสม

เห็ดเป๋าฮื้อ	๑	ถ้วย	พริกขี้หนูสด	๕	เม็ด
เห็ดฟาง	๑/๒	ถ้วย	พริกขี้หนูแห้ง	๕	เม็ด
เห็ดหูหนู	๑/๒	ถ้วย	คื่นฉ่าย	๒	ต้น
วุ้นเส้นแช่น้ำตัดแล้ว	๑	ถ้วย	เต้าหู้ขาว	๒	ก้อน

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๓ ช้อนโต๊ะ มะนาว ๖-๗ ผล น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนโต๊ะ มะขามเปียก ๑ ช้อนโต๊ะ ผักกาดหอม ใบสะระแหน่ พริกแห้งเม็ดใหญ่

วิธีทำ

๑. ลวกวุ้นเส้นพอนิ่ม แล้วตัดเป็นท่อน

๒. ฉีกเห็ดเป๋าฮื้อเป็นฝอย ลวกน้ำร้อนให้สุก แล้วหั่นเห็ดหูหนูหนาๆ ลวกน้ำร้อนให้สุก ฝานเห็ดฟางเป็นชิ้นๆ ตั้งรวนไฟ เหยาะเกลือนิดหน่อย

๓. ตัดคื่นฉ่ายเป็นท่อน ๆ

๔. เอามะขามเปียก น้ำตาลปีบ และซีอิ๊วผสมรวมกัน ตั้งไฟให้เดือด ชิมดูให้ได้ ๓ รส

๕. ยีเต้าหู้ขาวให้ละเอียด ตั้งรวนบนไฟจนเหลืองนวล

๖. โขลกพริกขี้หนู เอาพริกแห้งที่แกะเม็ดและไส้ทิ้งทอดรวมกับพริกขี้หนูจนกรอบ โขลกให้ละเอียด

๗. เมื่อเตรียมได้ทั้งหมดแล้ว ก็นำเอาเห็ดทั้งหมดคลุกในวุ้นเส้น พร้อมด้วยพริกขี้หนู พริกแห้ง ใส่น้ำสามรส มะนาว ชิมรสตามชอบ แล้วใส่คื่นฉ่าย จากนั้นเอาใส่ภาชนะที่รองด้วยผักกาดหอม โรยหน้าด้วยใบสะระแหน่

ยำเห็ด

ส่วนผสม

เห็ดนางฟ้า เห็ดฟาง และเห็ดเป๋าฮื้ออย่างละ	๑/๒	ถ้วย
คื่นฉ่าย	๒	ต้น
สะระแหน่เด็ดใบ	๒	ถ้วย
พริกขี้หนูซอย	๑/๒	ช้อนชา

เครื่องปรุง

เกลือ ๑/๒ ช้อนชา ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำมะนาว ๓ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ล้างเห็ดตรงโคน เห็ดฟางผ่าครึ่งดอก เห็ดนางฟ้าและเห็ดเป๋าฮื้อ ตัดโคนตรงส่วนแก่ออกหั่นตามขวางดอกประมาณ ๑/๔ นิ้ว

๒. เรียงเห็ดวางลงในจาน

๓. ตั้งลังถึงใส่น้ำพอเดือด นึ่งให้เห็ดสุก เอาออกให้สะเด็ดน้ำ

๔. ล้างคื่นฉ่าย ตัดรากเอาส่วนเสียออก หั่นเป็นท่อน ๑/๒ นิ้ว

๕.ผสมเครื่องปรุงทั้งหมดเข้าด้วยกันใช้ช้อนคนพลิกไปมาให้เครื่องปรุงรสเข้ากับเห็ด ให้มีรสสามรสกลมกล่อม คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน

ยำหมูยอเจ

ส่วนผสม

หมูยอเจ	๒	ถ้วย
ตะไคร้	๑	ต้น
คื่นฉ่าย	๒	ต้น
ใบสะระแหน่	๑	ถ้วย
พริกขี้หนู	๕	เม็ด

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑/๔ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา มะนาว ๒ ผล

วิธีทำ

๑. นำหมูยอเจที่นึ่งสุกแล้ว มาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ตะไคร้หั่นละเอียด คื่นฉ่ายสับหยาบ ๆ ใบสะระแหน่เด็ดเอาเฉพาะใบ พริกขี้หนูหั่นละเอียด

๒. คลุกเคล้าหมูยอกับส่วนผสมอื่น ๆ ทั้งหมด แล้วเติมเครื่องปรุงทุกอย่าง คนให้เข้ากันดี ชิมรสตามชอบใจ รับประทานกับผักสดต่าง ๆ

ยำเขมร

ส่วนผสม

ถั่วฝักยาว	๔	ฝัก	ถั่วงอก	๑/๒	ถ้วย
หัวปลี	๑	หัว	ใบแมงลัก	๑/๒	ถ้วย
เห็ดนางฟ้า	๑/๒	ถ้วย	มะพร้าว	๑/๒	กิโลกรัม
เต้าหู้เหลือง	๑	แผ่น	พริกชี้ฟ้า	๑	เม็ด

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ มะนาว ๒ ผล

วิธีทำ

๑. ขูดมะพร้าวคั้นกะทิแล้วใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดก็ตักเอาเฉพาะหัวกะทิใส่ถ้วยไว้ เอาหัวปลีผ่าล้างน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอสุก ตักขึ้นฉีกให้เป็นชิ้น แล้วตัดถั่วฝักยาวเป็นท่อน ๆ ใส่หม้อต้มให้สุก ตักขึ้นรวมกับหัวปลี เอาถั่วงอกที่ตัดรากแล้วลงหม้อลวกพอร้อนตักขึ้น

๒. เอาเต้าหู้เหลืองหั่นเป็นชิ้นกับเห็ดนางฟ้า หรือเห็ดฟางต้มให้สุก แล้วเอามารวมไว้กับพวกผัก เอาพริกชี้ฟ้าสดโขลกพอละเอียดมารวมกับหัวกะทิคลุกเคล้าให้เข้ากับส่วนผสมทุกอย่าง เติมซีอิ้ว น้ำตาล มะนาว ชิมดูรสตามชอบ โรยใบแมงลักเสร็จรับประทานได้

ยำเม็ดมะม่วงหิมพานต์

ส่วนผสม

เม็ดมะม่วงหิมพานต์	๑	ถ้วย
คื่นฉ่าย	๒-๓	ต้น
พริกชี้ฟ้าแดง	๒-๓	เม็ด
เกลือ	๑/๒	ช้อนชา
น้ำมันสำหรับทอด	๒	ถ้วย

วิธีทำ

๑. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใช้ไฟปานกลาง รอจนกระทะร้อนใส่เม็ดมะม่วงหิมพานต์ลงทอดให้เหลืองตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

๒. ล้างคื่นฉ่ายและพริกชี้ฟ้า ทิ้งให้สะเด็ดน้ำ หั่นคื่นฉ่ายเป็นท่อนสั้น ๆ และหั่นพริกชี้ฟ้าตามขวางค่อนข้างหนา เตรียมไว้

๓. เคล้าเม็ดมะม่วง คื่นฉ่าย พริกชี้ฟ้า และเกลือให้เข้ากันเมื่อจะรับประทาน

ยำมะเขือเผา

ส่วนผสม

มะเขือเขียว	๖	ผล
เห็ดฟางลวกสุกสับละเอียด	๑	ถ้วย
น้ำพริกเผาเจ	๑	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๑/๔ ถ้วย น้ำมะนาว ๑/๔ ถ้วย น้ำตาล ๒ ช้อนโต๊ะ กะทิข้น ๆ ต้มสุก ๑/๒ ถ้วย ใบสะระแหน่ ๑ ถ้วย

วิธีทำ

เผามะเขือให้สุกดี ปอกเปลือกแล้วตัดเป็นท่อนยาวประมาณ ๑ นิ้ว ผสมน้ำพริกเผา ซีอิ๊วขาว น้ำมะนาว น้ำตาล และกะทิ เข้าด้วยกัน แล้วใส่มะเขือ เห็ดลวก คลุกให้เข้ากัน จัดลงจานโรยหน้าด้วยใบสะระแหน่

พล่าเห็ด

ส่วนผสม

เห็ดฟางหรือเห็ดอื่น ๆ ก็ได้	๒	ถ้วย
ตะไคร้	๑	ต้น
ใบมะกรูด	๒	ใบ
ใบสะระแหน่	๑/๒	ถ้วย
มะนาว	๒	ผล
พริกขี้หนู	๕	เม็ด

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

ปอกเห็ดล้างน้ำ หั่นชิ้นพองาม ลวกเห็ดในน้ำเดือดพอสุกนำขึ้นใส่ชามพักไว้ หั่นตะไคร้ใบมะกรูดให้ละเอียด เด็ดใบสะระแหน่ ผ่ามะนาว โขลกพริกขี้หนูพอให้แตกคลุกกับเห็ดเอาตะไคร้ ใบมะกรูดสะระแหน่ที่เตรียมไว้ใส่ด้วย บีบมะนาวและใส่ซีอิ๊วขาวน้ำตาลทราย แล้วชิมดู รสตามต้องการ

พล่าหัวปลี

ส่วนผสม

หัวปลี	๑	หัว
ตะไคร้	๑	ต้น
ใบมะกรูด	๓	ใบ
ใบสะระแหน่	๑/๒	ถ้วย
พริกขี้หนู	๕	เม็ด
หัวกระทิเคี่ยวเดือดแล้ว	๑	ถ้วย

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา มะนาว ๒ ผล

วิธีทำ

๑. เผาหัวปลีให้สุกแล้วฉีกให้ละเอียด หั่นตะไคร้ ใบมะกรูดให้เป็นฝอย ใบสะระแหน่หั่นหยาบ ๆ

๒. คลุกเคล้าหัวปลี เติมซีอิ้ว และเครื่องปรุง บีบมะนาวเอากะทิเคล้าลงไปด้วย ชิมดูรส เปรี้ยว หวาน เค็ม ตามชอบแล้วหั่นพริกไทยโรยหน้า

พล่าหมี่กึน

ส่วนผสม

หมี่กึน	๑	เส้น
ตะไคร้	๑	ต้น
ใบมะกรูด	๒	ใบ
ใบโหระพา	๑/๒	ถ้วย
ถั่วลิสงคั่ว	๑/๒	ถ้วย

เครื่องปรุง

น้ำพริกเผาเจ ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๒ ช้อนชา ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา มะนาว ๒ ลูก

วิธีทำ

เอาหมี่กึนหั่นบาง ๆ ชิ้นพอสมควร มากน้อยตามต้องการ ตะไคร้ ใบมะกรูด หั่นเป็นฝอย ถั่วลิสงป่น น้ำตาล รวมลงคลุกด้วยกันทั้งหมด พร้อมทั้งน้ำพริกเผา และบีบมะนาว ชิมดูรสตามใจชอบ

ตำขนุนอ่อน

ส่วนผสม

ขนุนอ่อนลูกเล็ก	๑	ลูก
ใบมะกรูด	๘	ใบ
โปรตีนเกษตรแช่น้ำสับ	๑	ถ้วย
น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูแห้ง	๑๐	เม็ด
มะเขือเปรี้ยวลูกเล็ก	๑๐	ลูก
ผักชี	๒	ต้น

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ปลอกขนุนอ่อน ฝานเอาแต่เนื้อในหั่นเป็นชิ้น ๆ ลงต้มในน้ำเดือดจนเนื้อสุก ยีให้แหลก

๒. ตั้งกระทะคั่วน้ำพริกแกงเผ็ด จนหอม ใส่โปรตีนเกษตรสับละเอียด ลงผัด พร้อมเครื่องปรุง มะเขือเปรี้ยว ใบมะกรูด

๓. ใส่เนื้อขนุนที่ยีแล้วลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน โรยด้วยผักชี ถ้าชอบเผ็ดรับประทานกับพริกขี้หนูแห้งทอด

ลาบเต้าหู้กับเห็ด

ส่วนผสม

เห็ดฟาง	๑ ถ้วย	ข้าวคั่ว	๒ ช้อนชา
เห็ดหูหนู	๑ ถ้วย	ข่าอ่อน	๓ แว่น
เต้าหู้ขาว	๑ แผ่น	ใบสะระแหน่	๗ ยอด
พริกขี้หนูป่น	๑ ช้อนชา	ผักชี	๑ ต้น

เครื่องปรุง

มะนาว ๒ ผล ซีอิ๊วขาว ๓ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. หั่นเห็ดฟางและเห็ดหูหนูบาง ๆ ต้มสุกพักไว้ให้เย็น
๒. ยีเต้าหู้ขาวหรือบดให้ละเอียด คั่วในกระทะจนแห้ง
๓. คั่วข่าให้เหลือง แล้วโขลกละเอียด
๔. เด็ดใบสะระแหน่เอาแต่ใบ หั่นผักชีหยาบ ๆ
๕. นำเห็ดฟางและเห็ดหูหนู เต้าหู้ ที่เตรียมไว้ คลุกเคล้ากับข้าวคั่ว พริกป่น ข่า ซีอิ๊วขาวอย่างดี น้ำมะนาว ปรุงรสตามใจชอบ ใส่ใบสะระแหน่ ผักชี เสิร์ฟกับผักที่จัดไว้

ตำมะเขือเผา

ส่วนผสม

มะเขือยาว	๒	ผล
พริกหนุ่มหรือพริกชี้ฟ้าดิบ	๒	เม็ด
งาขาวคั่ว	๑	ช้อนโต๊ะ
ใบสะระแหน่เด็ดเฉพาะใบ	๑	ถ้วย

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑/๔ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑/๒ ช้อนชา

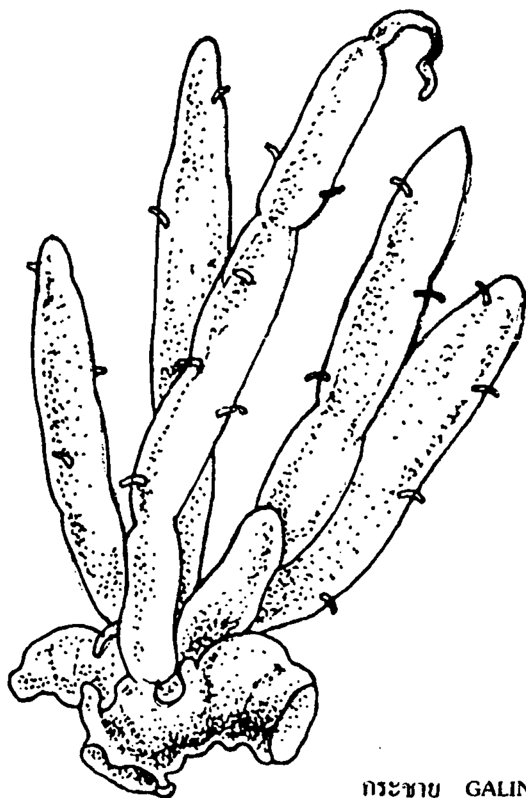
วิธีทำ

๑. ย่างมะเขือยาวพริกชี้ฟ้าให้สุก แล้วลอกเปลือกที่ไหม้ออก นำมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ

๒. โขลกพริกที่ย่างกับงาขาวคั่วให้แหลก แล้วนำมะเขือย่างลงตำพอแหลก ให้เขาเป็นเนื้อเดียวกัน เติมเครื่องปรุงเสร็จแล้ว เวลาตักเสริฟโรยด้วยใบสะระแหน่

หมวดที่ ๖

ประเภทแกง



กระชาย GALINGALE

แกงเผ็ด

ส่วนผสม

เต้าหู้ขาวอย่างแข็งทอดพอเหลือง	๓	แผ่น
ถั่วฝักยาว	๑	ถ้วย
กะทิ (มะพร้าว ๑ กิโลกรัม คั้นด้วยน้ำ ๕ ถ้วย)	๖	ถ้วย
น้ำมันพืช	๑/๒	ถ้วย
น้ำพริกแกงเผ็ด	๑/๒	ถ้วย
มะเขือพวง	๒	ถ้วย
ใบมะกรูดฉีกใบละ ๔ ชิ้น	๕-๖	ใบ
พริกชี้ฟ้าเขียว แดง หั่นแฉลบ	๑๐	เม็ด
ใบโหระพาเด็ด	๒	ถ้วย

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๑/๔ ถ้วย น้ำตาล ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. เทน้ำมันใส่หม้อตั้งไฟพอร้อนจัด ใส่น้ำพริกแกงลงผัดให้หอม แล้วใส่กะทิคนให้ทั่ว ใส่เต้าหู้ทอดที่หั่นแล้ว และถั่วฝักยาวปิดฝาเคี่ยวไฟอ่อนๆ

๒. ใส่มะเขือพวง พอสุกใส่พริก ซีอิ๊ว น้ำตาล ใบโหระพา คนให้ทั่ว พอเดือดยกลง ผักที่ใส่จะใช้มะเขืออ่อน มะเขือเขียว หน่อไม้สดหั่นหยาบๆต้มสุกก็ได้

แกงเขียวหวาน

ส่วนผสม

เต้าหู้ขาวอย่างแข็งทอดพอเหลือง	๔	แผ่นใหญ่
มะพร้าวขูด	๑/๒	กิโลกรัม
มะเขือพวง	๑	ถ้วย
หน่อไม้ไผ่ตงต้ม	๑	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	๑	ช้อนโต๊ะ
ใบโหระพา	๑	ถ้วย
ใบมะกรูด	๓	ใบ
เครื่องแกงเขียวหวาน	๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. หั่นเต้าหู้ชิ้นสี่เหลี่ยม ๑/๒ นิ้ว

๒. คั้นมะพร้าว ใส่น้ำอุ่น ๓ ถ้วย คั้นให้ได้ ๒ ๑/๒ ถ้วย

๓. เด็ดมะเขือพวง หั่นหน่อไม้สี่เหลี่ยมขนาด ๑/๒ นิ้ว

๔. เด็ดใบโหระพา ใบมะกรูด

๕. ช้อนหัวกะทิ ๑ ถ้วย เคี่ยวให้แตกมัน ผัดเครื่องแกงให้หอม ใส่เต้าหู้ลงผัด ตักใส่หม้อหางกะทิต้มพอเดือด ใส่มะเขือพวง หน่อไม้ ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาล ชิมรสแล้วใส่ใบโหระพา และใบมะกรูดยกลง รับประทานกับขนมจีนก็ได้.

แกงป่า

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรเม็ดเล็กแช่น้ำจนพอง	๑ ๑/๒ ถ้วย
เห็ดฟาง	๑ ถ้วย
น้ำมันพืช	๑/๒ ถ้วย
น้ำพริกแกงเผ็ด	๑/๒ ถ้วย
มะเขือเปราะอย่างอ่อนผ่าสี่	๒ ถ้วย
ขิงอ่อนหั่นฝอย	๑/๒ ถ้วย
กระชายหั่นฝอย	๑/๒ ถ้วย
ใบมะกรูดฉีกใบละ ๔ ชิ้น	๑๐ ใบ
พริกชี้ฟ้าเขียวแดงหั่นแฉลบ	๑ ถ้วย
ใบโหระพาเด็ด	๑ ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	๑/๓ ถ้วย
น้ำตาลทราย	๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. โปรตีนเกษตร เห็ดฟาง และน้ำใส่ลงในหม้อตั้งไฟพอเดือดปิดฝา

๒. น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนจัด ใส่น้ำพริกลงผัดประมาณ ๓ นาที ตักใส่ในหม้อโปรตีน ตั้งไฟพอเดือด ใส่ขิงอ่อน กระชาย และใบมะกรูด พอเดือดสักครู่ใส่มะเขืออ่อนและพริกชี้ฟ้า ซีอิ๊วขาว น้ำตาล มะเขือสุก แล้วใส่ใบโหระพา และใบกะเพราคนให้ทั่วยกลง.

แกงเทโพ

ส่วนผสม

ผักบุ้ง	๒	กำ
เห็ดฟางหรือเห็ดนางฟ้า	๑	ถ้วย
เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง	๑	แผ่น
ลูกมะกรูด	๑	ลูก
น้ำมะขามเปียก	๑/๒	ถ้วย
น้ำมันพืช	๑/๒	ถ้วย
น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	ช้อนโต๊ะ
กะทิ	๑/๒	กิโลกรัม

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๒ ช้อนชา ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ผักบุ้งหั่นเป็นท่อนยาว ๒ นิ้ว เห็ดฟางผ่า ๔ เต้าหู้ขาวหั่นเป็นท่อนสี่เหลี่ยมพอคำ ลูกมะกรูดปอกเปลือกผ่าครึ่ง

๒. ตั้งกระทะคั่วน้ำพริกเครื่องแกงในน้ำมันพืชพอหอม ใส่น้ำกะทิคั้นรอจนเดือดใส่เห็ด ผักบุ้ง เต้าหู้ ตามด้วยน้ำมะขาม เติมเครื่องปรุงทุกอย่าง ชิมรสตามต้องการ ให้ออกเปรี้ยวหวานนิดหน่อย

แกงขี้เหล็ก

ส่วนผสม

ผักขี้เหล็กต้มแล้ว เอาทั้งดอกและใบ ๑/๒ กิโลกรัม
มะพร้าว ๑/๒ กิโลกรัม
ฟองเต้าหู้ ๕ เส้น
เห็ดเป๋าฮื้อ ๑ ถ้วย
ใบย่านาง ๑ กำ

เครื่องปรุง

เกลือ ๑ ช้อนชา น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนชา ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำพริกแกงเผ็ดใส่กระชาย ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิ ๒ ถ้วย แยกหัวกะทิ และหางกะทิเป็น ๒ ส่วน

๒. ใบย่านาง ฉีกคั้นน้ำพอประมาณ

๓. ฟองเต้าหู้ หักเป็นท่อนสั้นๆพอคำ แช่น้ำไว้ นิ่มแล้วหั่นเป็นฝอย

๔. เห็ดเป๋าฮื้อ ย่างไฟให้สุก แล้วเอามาฉีก หรือหั่นเป็นชิ้นๆ

๕. โขลกเครื่องแกงกับเต้าหู้ให้เข้ากัน

๖. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม

๗. ใส่ขี้เหล็ก เห็ดเป๋าฮื้อ ผัดให้เข้ากัน เติมหางกะทิ น้ำคั้นใบย่านาง ปรุงด้วยเกลือ น้ำตาลปีบ ซีอิ๊วขาว ชิมรสตามต้องการ เคี่ยวสักครู่แล้วใส่หัวกะทิที่เหลือลงไปพอเดือดยกลง.

แกงกะหรี่

ส่วนผสม

เห็ดฟาง	๑	ถ้วย
เต้าหู้เหลือง	๓	แผ่นใหญ่
มะพร้าวขูด	๑/๒	กิโลกรัม
มันฝรั่งหัวเล็กต้ม	๓	หัว
งาคั่วบด	๒	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	๒	ช้อนชา
น้ำพริกแกงเผ็ด	๓	ช้อนโต๊ะ
ผงกะหรี่	๒	ช้อนชา

วิธีทำ

๑. หั่นเต้าหู้แผ่นละ ๖ ชิ้น เห็ดฟางผ่า ๔ ส่วน

๒. คั้นมะพร้าวใส่น้ำ ๒ ถ้วยคั้นให้ได้ ๓ ถ้วย ช้อนหัวกะทิ ๑ ถ้วย

๓. โขลกน้ำพริกให้ละเอียด ผัดกับน้ำมันที่ใช้เจียวงาคั่วแล้ว จึงเติมหัวกะทิผัดจนหอม ใส่เต้าหู้ และเห็ดผัดแล้วตักใส่หม้อ เติมหางกะทิปรุงรสเค็ม เคี่ยวไฟอ่อน ใส่มันฝรั่งปอกเปลือก ผ่าสี่ พอน้ำข้นเล็กน้อยยกลง ถ้าอ่อนเค็มเติมเกลือเล็กน้อย

๔. จัดเสิร์ฟรับประทานกับแตงดอง ขิงดอง หรือยำผักสด.

แกงมัสมั่น

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรเม็ดกลางหรือหมี่กึนก็ได้	๒	ถ้วย
กะทิ (มะพร้าวขูด ๑ กิโลกรัม คั้นด้วยน้ำ ๕ ถ้วย)	๖	ถ้วย
น้ำพริกแกงมัสมั่น	๓/๔	ถ้วย
ถั่วลิสงคั่ว	๑	ถ้วย
อบเชยชิ้นเล็กๆ	๔	ชิ้น
ใบกระวาน	๗	ใบ
ลูกกระวาน	๑/๔	ถ้วย
เกลือ	๑/๔	ถ้วย
น้ำตาลโตนด	๑/๒	ถ้วย
น้ำส้มมะขามเปียก	๑/๔	ถ้วย

วิธีทำ

โปรตีนเกษตรเม็ดกลาง กะทิ อบเชย ใบกระวาน ลูกกระวาน ใส่หม้อตั้งไฟพอเดือดทั่วปิดฝาเคี่ยวไฟอ่อน จึงใส่น้ำพริกแกงมัสมั่นและถั่วลิสงคั่ว ปิดฝาเคี่ยวต่อไปอีกประมาณ ๑๐ นาที ใส่เกลือ น้ำตาล น้ำส้มมะขามเปียก คนให้ทั่ว ยกลงเสิร์ฟ

แกงเลียง

ส่วนผสม

กระชาย	๔	ราก
เห็ดฟาง	๑/๒	ถ้วย
ฟักทอง	๑/๒	ถ้วย
พริกไทย	๑	ช้อนชา
กะปิเจ	๑	ช้อนชา
ใบแมงลัก	๕๐	กรัม
ใบตำลึง	๑	กำ
ข้าวโพดอ่อน	๔	ฝัก
บวบ	๒	ลูก
ซีอิ้วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. โขลกพริกไทย กระชาย กะปิเจ ผสมกัน ไม่ต้องละเอียดมาก ละลายน้ำเล็กน้อยขึ้นตั้งไฟ

๒. ใส่เห็ดลงในหม้อรวมกับน้ำประมาณ ๔ ถ้วย ยกขึ้นตั้งไฟ

๓. พอเดือดใส่ฟักทอง ข้าวโพดอ่อน ต้มจนฟักทองสุก ใส่บวบพอบวบสุก (ไม่ต้องสุกมาก) เติมซีอิ้วขาว จึงใส่ตำลึง ยกลง ใส่ใบแมงลัก.

แกงส้ม

ส่วนผสม

ผักกาดขาว	๑	ต้น
กระหล่ำดอก	๑	หัว
หัวไชเท้า	๑	หัว
แครอท	๑	หัว
เห็ดฟาง	๑	ถ้วย

เครื่องปรุง

น้ำส้มมะขามเปียก ๓ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือ ๑ ช้อนชา

เครื่องแกงส้ม

งาขาวคั่ว ๒ ช้อนโต๊ะ พริกแห้ง ๑๐ เม็ด กะปิเจ ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด

๒. ละลายเครื่องแกงในน้ำยกตั้งไฟ ใส่เห็ดฟาง ผักต่างๆ น้ำส้มมะขามเปียก น้ำตาลปีบ ซีอิ๊วขาว เกลือ ชิมรสตามชอบแล้ว

๓. พอเดือด ยกลงรับประทานได้.

แกงคั่วสับปะรด

ส่วนผสม

สับปะรด	๑	ผล
เห็ดฟาง	๑	ถ้วย
มะพร้าวขูด	๑	กิโลกรัม
ถั่วเหลือง	๑	ถ้วย
เต้าหู้ขาวตัดเป็นชิ้น	๓	แผ่น

เครื่องปรุง

น้ำมันพืช ๑/๔ ถ้วย น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำพริกแกงคั่ว ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. สับปะรดปอกเปลือกออกแล้วสับให้เป็นชิ้นเล็กๆ

๒. คั้นมะพร้าวน้ำแต่น้อยเอาหัวกะทิ แล้วจึงคั้นเอาหางกะทิแยกต่างหาก ยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือดยกลง (หัวกะทิ ๑ ถ้วย หางกะทิ ๓ ถ้วย)

๓. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียดแล้วผัดกับน้ำมันพืช ผัดจนหอม

๔. ปอกเห็ดฟางแล้วหั่นชิ้นพอควร ผัดกับเครื่องแกงในกระทะแล้วจึงตามด้วยถั่วเหลืองและเต้าหู้ลงไปผัด

๕. ตักเครื่องผัดทั้งหมดใส่ลงในหม้อหางกะทิ ตั้งไฟ พอเดือดใส่สับปะรด น้ำตาล ซีอิ๊วขาว ใส่หัวกะทิพอเดือดยกลง

แกงฮังเล

ส่วนผสม

เต้าหู้แข็ง	๓	แผ่น
สับปะรดผลเล็ก	๑	ผล
ขิงซอยบางๆ	๑/๔	ถ้วย
มะขามเปียก	๓	ฝัก
น้ำตาลปีบ	๑	ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกงฮังเล

พริกแห้ง	๕	เม็ด
งาขาวคั่ว	๒	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	๒	ช้อนชา
ตะไคร้หั่นฝอย	๑	ช้อนโต๊ะ
ผงกะหรี่	๒	ช้อนชา
เต้าเจี้ยว	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. โขลกพริก เกลือ ตะไคร้ งาขาวคั่ว ให้ละเอียด ใส่เต้าเจี้ยว ผงกระหรี่ โขลกให้เข้ากัน ล้างเต้าหู้ตัดแผ่นละ ๔ ชิ้น

๒. เคล้าเครื่องแกงกับเต้าหู้เขาด้วยกันใส่น้ำตั้งไฟอ่อนๆ ใส่ขิง ตั้งเคี่ยวพอเดือดปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำส้มมะขามเปียก (มะขามเปียกคั้นกับน้ำ ๑/๔ ถ้วย) เกลือ ให้ได้สามรส กลมกล่อม คือ เปรี้ยว เค็ม เผ็ด

แกงโฮ๊ะ

ส่วนผสม

กะทิคั้นน้ำ	๒ ถ้วย	วุ้นเส้นแช่น้ำตัดแล้ว	๑ ถ้วย
หน่อไม้ดอง	๒ ถ้วย	น้ำมันพืช	๑ ถ้วย
เห็ดฟาง	๑/๒ ถ้วย	ตะไคร้	๒ ต้น
โปรตีนเกษตรเม็ดเล็ก-		ใบมะกรูด	๒ ต้น
แช่น้ำจนผอง	๑/๒ ถ้วย	พริกขี้หนู	๘ เม็ด
ผักตำลึง	๑ กำ		
ถั่วฝักยาว	๕ ฝัก		

เครื่องปรุง

น้ำพริกแกงเผ็ด ๓ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. หน่อไม้ดองนำมาล้างน้ำเกลือสัก ๒ ครั้ง ไม่ให้มีกลิ่นแรง

๒. เห็ดฟางผ่า ๔ ส่วน เด็ดผักตำลัง ถั่วฝักยาวหั่นยาว ๑ นิ้ว ตะไคร้ตัดเป็นท่อน ๒ นิ้ว แล้วทุบพอแตก

๓. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช คั่ว น้ำพริกเครื่องแกงพอหอม นำหน่อไม้ดองและผักต่างๆ ลงผัด เติมกะทิแล้วปรุงเครื่อง

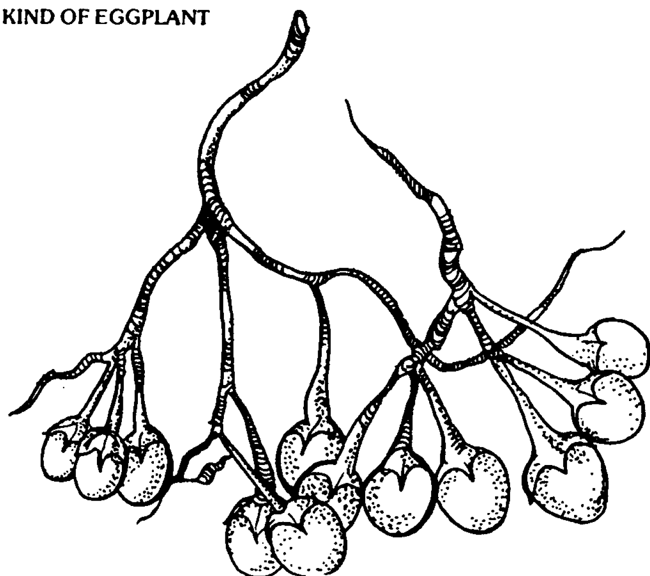
๔. พอสุกก่อนยกลงใส่วุ้นเส้น ตะไคร้ ใบมะกรูดฉีกและพริกขี้หนูทุบ เวลาเสิร์ฟรับประทานกับฟองเต้าหู้ทอดก็ได้

หมวดที่ ๗

ประเภท น้ำพริก เครื่องจิ้ม

มะเขือพวง

A KIND OF EGGPLANT



น้ำพริกหนุ่ม

ส่วนผสม

งาขาวคั่ว	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกหนุ่ม (พริกชี้ฟ้าสด)	๕	เม็ด
มะเขือลูกเล็ก (มะเขือเปรี้ยว)	๑๐	ลูก
กระปิเจ	๑	ช้อนชา

เครื่องปรุง

เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ย่างพริกหนุ่ม มะเขือ กระปิเจปั่นเป็นลูกกลมๆ เผาด้วย

๒. ลอกเปลือกพริก มะเขือ ออก ถ้าไม่ต้องการให้เผ็ดมาก ก็ดึงเอาไส้พริกออก

๓. โขลกกระปิเจ งาขาวคั่ว เกลือป่น กับพริกและมะเขือจนแหลก เติมซีอิ๊วขาว น้ำตาลตามใจชอบ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟพร้อมกับผักสดหรือผักลวกต่างๆ เช่น กระหล่ำปลี กระหล่ำดอก ถั่วฝักยาว เป็นต้น

น้ำพริกอ่อง

เครื่องปรุง

เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง	๓	ก้อน
เห็ดฟาง (หรือเห็ดนางฟ้า)	๑	ถ้วย
มะเขือเทศสีดา (หรือมะเขือเปรี้ยวลูกเล็ก)	๒	ถ้วย
น้ำพริกแกงเผ็ดเจ	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๑/๔	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	๑	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	๑	ช้อนชา

วิธีทำ

๑. สับเต้าหู้พอละเอียด

๒. ล้างเห็ดฟางสับให้ละเอียด

๓. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ไฟร้อนปานกลาง นำน้ำพริกเครื่องแกงลงผัดให้หอม

๔. ใส่เต้าหู้สับ เห็ดสับ ผัดให้เข้ากัน

๕. ใส่มะเขือสีดา ผ่าครึ่ง ผัดต่อสักครู่ ปรุงรสด้วยเต้าเจี้ยว เกลือป่น ซีอิ๊วขาว จะมีรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด เติมน้ำตาลทรายนิดหน่อย

๖. รับประทานกับผักสด ผักต้ม และของทอดกรอบ เช่น ฟองเต้าหู้แห้งทอดกรอบ หรือข้าวเกรียบ ฟักทองทอดก็ได้

น้ำพริกข่า

ส่วนผสม

พริกแห้งเม็ดใหญ่	๒๐	เม็ด
ข่าหั่นละเอียด	๑	ถ้วย
เกลือป่น	๔	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	๒	ช้อนชา
น้ำต้มสุก	๑	ถ้วย

วิธีทำ

๑. ย่างพริกแห้งพอหอม อย่าให้ไหม้ กระปิเจปั้นเป็นลูกกลมๆเสียบไม้ย่างด้วย

๒. โขลกพริกแห้ง กระปิ ข่า เกลือ ให้แหลกเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน เติมน้ำตาลทรายและต้มสุก รับประทานพร้อมผักสดหรือผักลวกต่างๆ

น้ำพริกกระปิเจ

ส่วนผสม

กระปิเจ	๒	ช้อนโต๊ะ
งาขาวคั่ว	๒	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดง	๒	เม็ด
พริกชี้ฟ้าเขียว	๑	เม็ด
พริกขี้หนู	๒	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	๑/๔	ถ้วย
น้ำมะนาว	๑/๔	ถ้วย
น้ำตาล	๓	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ตัดพริกชี้ฟ้าเป็นท่อนๆ เม็ดหนึ่งตัด ๓-๔ ท่อน กระปิ งาคั่ว ใส่ครกโขลกให้ละเอียด แล้วใส่พริกชี้ฟ้า ลงโขลกพอแตก ใส่พริกขี้หนูบุบพอแตกแล้วจึงใส่ซีอิ๊วขาว น้ำมะนาวและน้ำตาล คนจนเข้ากันดี น้ำพริกจิ้มอย่างใสนี้นิยมรับประทานกับผักสุก เช่น ผักต้มกะทิ ผักชุบแป้งทอด

น้ำพริกหมูสับเจ

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรแช่น้ำจนพอง	๑	ถ้วย
พริกหนุ่ม (พริกชี้ฟ้าดิบ)	๓	เม็ด
ผักชี	๑	ต้น
น้ำมันพืช	๒	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

ซีอิ้วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนชา งาขาวคั่ว ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. สับโปรตีนเกษตรให้ละเอียด พริกหนุ่มโขลกละเอียดกับงา

๒. ตั้งกระทะน้ำมันพอร้อน ใส่พริกโขลกกับงาลงคั่วให้หอมตามด้วยโปรตีนเกษตรสับ เติมเครื่องปรุง และน้ำเปล่า ๑ ถ้วย พอเดือดยกลง โรยหน้าด้วยผักชีสับ ตักเสิร์ฟพร้อมผักสดต่างๆ

น้ำพริกเห็ดสับ

ส่วนผสม และเครื่องปรุงทุกอย่าง

เช่นเดียวกับน้ำพริกหมูสับเจ แต่ใช้เห็ดฟางหรือเห็ดอื่นๆ แทนโปรตีนเกษตร

วิธีทำ

๑. ย่างเห็ดและพริกให้สุก

๒. สับเห็ดที่ย่างแล้วให้ละเอียด โขลกพริกย่าง งา และเห็ดจนเข้ากัน เติมเครื่องปรุงทุกอย่าง ตักใส่จานรับประทานพร้อมผักสดต่างๆ

น้ำพริกมะขามสด

ส่วนผสม

มะขามสดล้างสะอาดผ่าสองตามยาวฝักแกะเม็ดทิ้ง

หั่นละเอียด	๑/๒	ถ้วย
โปรตีนเกษตรทอด	๑/๒	ถ้วย
กะปิเจ	๑	ช้อนโต๊ะ
งาขาวคั่ว	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดง	๓	เม็ด
พริกชี้ฟ้าเขียว	๓	เม็ด
พริกขี้หนู	๑	ช้อนชา
น้ำมันพืช	๑/๒	ถ้วย
เห็ดฟางสับ	๑/๒	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	๒	ช้อนชา

วิธีทำ

โขลกมะขาม กะปิ และงาขาวคั่วเข้าด้วยกัน พริกชี้ฟ้าตัดเป็นเม็ดละ ๓- ๔ ท่อน ใส่ลงครกโขลกด้วยกัน แล้วใส่โปรตีนเกษตรตำจนป่นเข้ากันดี น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนจัด ใส่เห็ดฟางผัดให้สุกแล้วจึงใส่น้ำพริกที่โขลกไว้แล้วผัดต่อไปประมาณ ๕ นาที ใส่ซีอิ๊วน้ำตาล พริกขี้หนู รับประทานกับผักสด

น้ำพริกตาแดง

ส่วนผสม

พริกแห้งเม็ดใหญ่	๒๐	เม็ด
กระปิเจ	๑	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	๒	ช้อนชา
น้ำต้มสุก	๑/๒	ถ้วย

วิธีทำ

๑. ย่างพริกแห้งพอหอม อย่าให้ไหม้ ถ้าไม่ต้องการให้เผ็ดควรเอาเม็ดออก กระปิเจปั้นเป็นลูกกลมๆ เสียบไม้ย่างด้วย

๒. โขลกพริก กระปิ เกลือป่น ให้เข้ากัน เติมน้ำตาลทรายและน้ำต้มสุก จะได้น้ำพริกตาแดงซึ่งเก็บไว้รับประทานได้หลายสัปดาห์ เหมาะสำหรับเวลาเดินทาง

หมายเหตุ

ถ้าไม่มีกระปิเจ ให้ใช้เต้าหู้ยี้แทนได้ สำหรับทางภาคเหนือนิยมใช้ถั่วเหลืองหมักที่นำมาทำเป็นแผ่นคล้ายข้าวเกรียบ เวลาจะนำมาตำน้ำพริก ต้องย่างไฟให้หอมเสียก่อน ภาษาท้องถิ่นเรียกว่า"ถั่วเน่าแค่บ"

น้ำพริกเผา

ส่วนผสม

ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งโขลกละเอียด	๑	ถ้วย
งาขาวเจียวพอเหลืองกรอบ	๑	ถ้วย
พริกแห้งเม็ดใหญ่ใหม่ๆ	๑๐-๑๕	เม็ด
น้ำตาลปีบ	๑/๒	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	๑/๒	ถ้วย
น้ำส้มมะขามเปียก	๑/๔	ถ้วย
น้ำมันพืช	๑/๔	ถ้วย

วิธีทำ

๑. แกะพริกแห้งเอาเมล็ดออก หั่นตามขวางให้เป็นฝอยๆ พอน้ำมันร้อนจัดใส่พริกแล้วยกลงคั่วข้างล่างพอพริกพองคะเนว่ากรอบตักขึ้น

๒. โขลกงาขาวและพริกให้ละเอียด โขลกทีละอย่าง เมื่อละเอียดแล้วนำมาผสมกัน

๓. ใส่น้ำมันลงในกระทะใช้ไฟอ่อน พอน้ำมันร้อนจึงใส่เครื่องที่โขลกแล้วลงผัด พอเข้ากันดีใส่น้ำตาล ซีอิ๊วขาว น้ำส้มมะขามเปียก ใส่ถั่วคนให้เข้ากัน พอเดือดชิมดู ให้มี ๔ รส คือ เผ็ด เค็ม หวาน เปรี้ยว

หมายเหตุ

ต้องระวังการเจียวพริก อย่าให้ดำจะทำให้พริกขม ในขณะที่ผัดน้ำพริกระวังอย่าให้ข้นเกินไป เพราะเมื่อเย็นแล้วน้ำพริกจะข้นขึ้นอีก เมื่อเย็นจึงตักใส่ขวดที่สะอาดและแห้งสนิท เก็บไปรับประทานได้เป็นเดือน ใช้ทาขนมปังก็ได้

หลนกระปิคั่ว

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรแช่น้ำจนพอง	๑	ถ้วย
กะทิ	๔	ถ้วย
กะปิเจ	๑	ช้อนโต๊ะ
งาขาวคั่วบด	๒	ช้อนโต๊ะ
กระชายปอกหั่นบางๆ	๑/๔	ถ้วย
รากและก้านผักชีหั่น	๓-๔	ต้น
ซีอิ้วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	๑/๔	ถ้วย
พริกชี้ฟ้าเขียว แดง เหลือง	๑๕	เม็ด

วิธีทำ

โขลกกะปิ งาขาว กระชาย และรากผักชีเข้าด้วยกัน ตักขึ้นละลายน้ำกับกะทิ ตั้งไฟ ใส่พริกชี้ฟ้า โปรตีนเกษตรสับละเอียดประมาณ ๕ นาที จึงใส่ซีอิ้วและน้ำตาล คนให้ทั่ว ยกลง

หลนเต้าเจี้ยว

ส่วนผสม

เต้าเจี้ยวขาว	๑/๒	ถ้วย
มะพร้าว	๑/๒	กิโลกรัม
งาขาวคั่วบดแล้ว	๒	ช้อนโต๊ะ
เห็ดฟาง	๑	ถ้วย
น้ำส้มมะขามเปียก	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	๒	ช้อนโต๊ะ
พริกแดง พริกเหลือง	๖	เม็ด

วิธีทำ

๑. คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิข้นๆ (ใส่น้ำ ๑/๒ ถ้วย คั้นให้ได้น้ำ ๑ ถ้วย)

๒. สับเห็ดหยาบๆ

๓. เอาเต้าเจี้ยวใส่กระชอน ล้างน้ำให้หายเค็ม นำไปโขลก คลุกหัวกะทิและงาขาวคั่วหรือใส่เครื่องปั่นกับกระทิ อย่าให้เต้าเจี้ยวหยาบหรือละเอียดเกินไป ใส่ในหม้อ ใส่เห็ด นำไปตั้งไฟ ใส่น้ำตาลปีบ ใส่น้ำส้มมะขามเปียก เคี่ยวสักครู่หมั่นคนไม่ให้ไหม้ ชิมรสเค็มหวานนำ เปรี้ยวตาม ใส่พริกแดง เหลือง รับประทานกับผักสดต่างๆ เช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว กระถิน กระหล่ำปลี หัวปลี ถั่วพู แครอท มะเขือ

น้ำพริกใบสะระแหน่

ส่วนผสม

ใบสะระแหน่	๑	ถ้วย
งาขาวคั่ว	๒	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดง	๑	เม็ด
พริกชี้ฟ้าเขียว	๑	เม็ด
กะทิข้น	๑/๔	ถ้วย

เครื่องปรุง

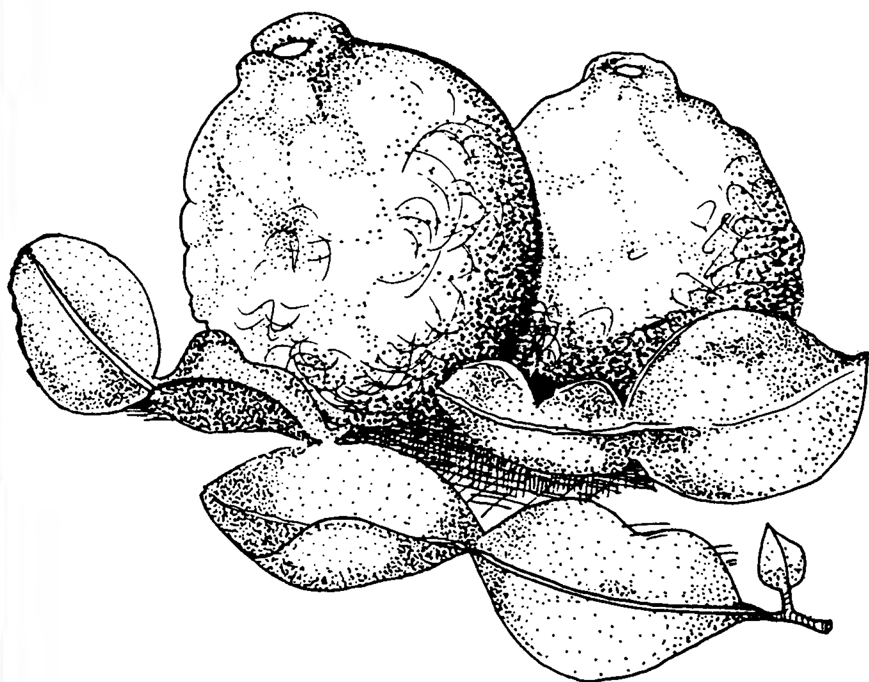
น้ำมะนาว	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

โขลกใบสะระแหน่ งาขาวคั่ว และพริกชี้ฟ้าเข้าด้วยกันจนละเอียด ตักขึ้นผสมน้ำมะนาว เกลือ น้ำตาล และกะทิคนให้เข้ากันดี ใช้จิ้ม เต้าหู้ย่าง หมูย่างเจ เป็ดย่างเจ หรือของทอดต่างๆก็ได้.

หมวดที่ ๘

ประเภทอาหารจานเดียว



มะกรูด KAFFIR LIME

โจ๊กเห็ด

ส่วนผสม

ข้าวสาร	๒	ถ้วย
เห็ดฟางหรือเห็ดอื่นๆ	๑	ถ้วย
เต้าหู้ขาวอย่างแข็ง	๑/๒	ถ้วย
ขิงหั่นฝอย	๑	ช้อนโต๊ะ
ผักชี	๑	ต้น
งาขาวคั่วบด	๑	ช้อนโต๊ะ
เส้นหมี่ขาว	๑	ถ้วย

น้ำมันพืช ๒ ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา พริกไทย ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ต้มข้าวให้เปื่อยแล้วยกลงพักไว้ ถ้าต้องการประหยัดเวลาให้ใช้ข้าวหุงสุกแล้วไปปั่นกับน้ำจนเละ แล้วจึงนำไปต้ม วิธีนี้สะดวกรวดเร็วดี

๒. สับเห็ด เต้าหู้ขาวหั่นเป็นชิ้นเล็กๆนำไปทอดให้เหลือง

๓. เมื่อจะรับประทานให้นำเห็ดเต้าหู้ลงต้มลงในหม้อข้าวต้มให้เดือด เติมเครื่องปรุง เหยาะพริกไทย โรยหน้าด้วยเส้นหมี่ขาวที่ทอดน้ำมันจนพองกรอบ และผักชี รับประทานร้อนๆกับปาท่องโก๋ เป็นอาหารเช้าดีมาก.

ผัดหมี่ซั่ว

ส่วนผสม

โปรตีนเกษตรเม็ดเล็ก	๑/๒	ถ้วย
เส้นหมี่ซั่ว	๑/๒	กิโลกรัม
เห็ดหอม	๕	ดอก
ผักคะน้า	๒	ต้น
พริกไทย	๑	ช้อนชา
งาขาวคั่วบด	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	๓	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	๓	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. โปรตีนเกษตรเม็ดเล็กทอดกรอบ แล้วตักขึ้นพักไว้

๒. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เส้นหมี่ลงต้มพอนุ่มยกลง ตักขึ้นล้างด้วยน้ำเย็น เสร็จแล้วพักไว้ ถ้าทำมากให้ใส่น้ำมันพืชคลุกเคล้าเส้นไว้

๓. เห็ดหอมแช่น้ำพอนุ่ม นำมาหั่นชิ้นขนาดพอดีคำพักไว้ เก็บน้ำแช่เห็ดหอมไว้

๔. หั่นผักคะน้า กะหล่ำปลีหยาบๆ ล้างสะอาดพักไว้

๕. ตั้งกระทะใส่น้ำพอร้อน ใส่งาคั่วลงผัดพอหอม ใส่เห็ดหอม ใส่กะหล่ำปลี เติมซีอิ๊วขาว เติมน้ำเห็ดหอม ๔-๕ ช้อนโต๊ะ ผัดจนผักสุก แล้วจึงใส่เส้นหมี่ลงผัดสักพักใหญ่ โรยด้วยโปรตีนเกษตรทอดกรอบตักเสิร์ฟร้อนๆ.

ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า

ส่วนผสม

เส้นก๋วยเตี๋ยว ๑ กิโลกรัม อาจเปลี่ยนใช้เส้นอื่น เช่น เส้นหมี่ขาว บะหมี่หรือ หมี่กรอบ แล้วราดก็ได้

เครื่องปรุงน้ำราดหน้า

กระหล่ำดอก	๑	หัว	ข้าวโพดอ่อน	๕	ฝัก
ผักคะน้า	๓	ต้น	ถั่วลันเตา	๑/๒	ถ้วย
เห็ดฟางหรือเห็ดอื่นๆ	๑	ถ้วย	น้ำมันพืช	๓	ช้อนโต๊ะ
เต้าหู้ขาวทอดจนเหลือง	๒	แผ่น			

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วดำ ๑ ช้อนชา เกลือป่น ๑ ช้อนชา พริกไทย ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ งาขาวคั่วบด ๑ ช้อนโต๊ะ แป้งมัน ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. เส้นก๋วยเตี๋ยวนำลงผัดในกระทะน้ำมันร้อนๆ เหยาะซีอิ๊วดำ ผัดให้เส้นหอม และนำขึ้นผักไว้

๒. ตั้งกระทะ น้ำมันพอร้อนใส่งาขาวคั่ว และส่วนผสมทุกอย่างผัดไปสักครู่ แล้วเติมน้ำพอประมาณ ใส่เครื่องปรุงทุกอย่าง เคี่ยวต่อจนผักสุก ก่อนยกลงใส่แป้งมันละลายน้ำ

๓. เวลาเสิร์ฟ ตักเส้นก๋วยเตี๋ยวที่ผัดไว้ พอประมาณแล้ว ราดด้วยน้ำราดหน้า ปรุงด้วยพริกชี้ฟ้าดองน้ำส้มสายชู.

ก๋วยเตี๋ยวน้ำ

ส่วนผสม

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ เล็ก หรือ บะหมี่ ก๋วยจั๊บ ก็ได้

เครื่องปรุงน้ำก๋วยเตี๋ยว

เห็ดฟางหรือเห็ดนางฟ้า	๒ ถ้วย	ซอสถั่วเหลืองปรุงรส	๓ ช้อนโต๊ะ
หัวไชเท้า	๑ ถ้วย	ซีอิ๊วหวานดำ	๑ ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	๔ ราก	พริกไทย	๑ ช้อนโต๊ะ
เครื่องเทศทำน้ำก๋วยเตี๋ยว		น้ำตาลทราย	๒ ช้อนโต๊ะ
ถุงเล็ก	๑ ถุง	เกลือป่น	๑ ช้อนชา

(มีขายตามร้านขายของชำทั่วไป)

วิธีทำ

๑. นำเห็ดฟางมาปั่นรวมกับรากผักชีให้ละเอียด หัวไชเท้าหั่นเป็นแผ่น

๒. ใส่น้ำ ๕ ถ้วย ตั้งไฟให้เดือด ใส่เห็ดปั่น หัวไชเท้าเครื่องเทศก๋วยเตี๋ยว ต้มจนเดือดแล้วปรุงรสตามใจชอบ

๓. เวลาจะรับประทาน ลวกเส้นก๋วยเตี๋ยวและผักสดต่างๆ เช่น ผักบุ้ง ผักกาดขาว ถั่วงอกใส่ชาม ตักน้ำซุปก๋วยเตี๋ยวเทใส่ ถ้าจะทำเป็นก๋วยเตี๋ยวเนื้อเปื่อยเจ ก็เพิ่ม
โปรตีนเกษตรตุ๋นหรือลูกชิ้นหมี่กึนก็ได้ เหยาะพริกไทย โรยผักชีรับประทานร้อนๆเป็นอาหารกลางวัน.

ข้าวซอย

ส่วนผสม

เส้นข้าวซอย	๑ ถุงใหญ่	ผักชี	๒ ต้น
โปรตีนเกษตรอย่างหยาบ	๑/๒ ถุง	มะนาว	๕ ลูก
เห็ดฟางตูม	๑/๒ กิโลกรัม	ซีอิ๊วขาว	๒ ช้อนโต๊ะ
มะพร้าว	๑ กิโลกรัม	ซีอิ๊วดำ	๑ ช้อนโต๊ะ
ผักกาดดอง	๑ หัว	เกลือ	๑ ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

ข่า ๕ แว่น ตะไคร้ ๒ ต้น พริกแห้ง ๑๐ เม็ด รากผักชี ๑ ช้อนชา ยี่หร่า ๑/๔ ช้อนชา ผงกระหรี่ ๑ ช้อนโต๊ะ ขิง ๒ ช้อนชา ผงขมิ้น ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. โขลกเครื่องแกงผัดกับน้ำมันพอหอม(น้ำมัน ๑/๔ ช้อนโต๊ะ)

๒. คั้นมะพร้าวใส่น้ำ ๔ ถ้วย คั้นให้ได้กะทิ ๖ ถ้วย ตักหัวกะทิออก ๑ ถ้วย ส่วนที่เหลือตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกง ใส่เห็ด ใส่โปรตีนเกษตร ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ เกลือ พอเดือดใส่หัวกะทิ ตั้งไฟอ่อนพอร้อน

๓. ลวกเส้นข้าวซอย ๓/๔ ส่วน ที่เหลือนำมาทอด

๔. เวลารับประทาน จัดเส้นที่ลวกลงก่อน ตามด้วยผักกาดดอง วางมะนาวผ่าซีก แล้วราดน้ำแกงที่เตรียมไว้ โรยหน้าด้วยเส้นที่ทอด

หมายเหตุ

เส้นข้าวซอยมีลักษณะคล้ายเส้นบะหมี่ แต่ใหญ่และแบนกว่า แต่ถ้าหาไม่ได้ใช้เส้นบะหมี่แทน.

ขนมจีนน้ำเงี้ยว

ส่วนผสม

ขนมจีน	๑ กิโลกรัม	เต้าหู้ขาวสับละเอียด	๒ แผ่น
เห็ดฟางหรือเห็ดอื่นๆ	๓ ถ้วย	กะปิเจ	๑ ช้อนชา
โปรตีนเกษตรสับ-ละเอียด	๑ ถ้วย	น้ำพริกแกงเผ็ด	๒ ช้อนโต๊ะ
มะเขือเปรี้ยว	๒ ถ้วย	น้ำมันพืช	๑/๒ ถ้วย

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วหวานดำ ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนชา เต้าเจี้ยว ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. เห็ดฟางสับละเอียด มะเขือเปรี้ยวผ่าครึ่ง บีบเอาเมล็ดในออก

๒. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน นำเอาเครื่องแกงเผ็ดและกะปิลงคั่วจนหอม ใส่ส่วนผสมทุกอย่างลงผัด เติมน้ำลงไปสัก ๔ ถ้วย ใส่เครื่องปรุง เคี่ยวต่อจนเดือดแล้วจึงใส่มะเขือเปรี้ยวเป็นอันดับสุดท้าย หากใส่ก่อน มะเขือจะเละไม่น่ารับประทาน

๓. เวลาเสิร์ฟ รับประทานคู่กับผักสด เช่นถั่วงอกสด กระหล่ำปลีหั่นฝอย ผักกระถิน และฟองเต้าหู้ทอดกรอบ ถ้าชอบเผ็ด เปรี้ยว ก็เพิ่มพริกขี้หนูแห้งทอดกรอบ และมะนาว.

ขนมจีนน้ำยา

ส่วนผสม

เห็ดฟาง	๑/๒	กิโลกรัม
มะพร้าว	๑	กิโลกรัม
กระชาย	๑	ถ้วย
ซีอิ้วขาว	๔	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

คะไคร้	๓	ต้น	พริกแห้ง	๑๘	เม็ด
ข่าหั่นละเอียด	๒	ช้อนโต๊ะ	กระชาย	๑/๒	ถ้วย
งาขาวคั่ว	๒	ช้อนโต๊ะ	เกลือ	๑	ช้อนชา

วิธีทำ

๑. คั้นมะพร้าวใส่น้ำประมาณ ๗ ถ้วย คั้นให้ได้กะทิ ๑๐ ถ้วย ช้อนหัวกะทิไว้ประมาณ ๑ ถ้วย

๒. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียดแล้วนำไปผัดกับกะทิ

๓. หั่นกระชายเป็นแว่น นำไปปั่นกับหางกะทิบีบน้ำออก แบ่งกากกระชายเป็น ๓ ส่วน เก็บไว้ ๒ ส่วน ทิ้งไป ๑ ส่วน

๔. ปั่นเห็ดกับหางกะทิพอหยาบๆใส่กับกระชายที่เก็บไว้ ยกตั้งไฟพอเดือดใส่เครื่องแกงที่ผัดกับหัวกะทิแล้ว คนให้เข้ากัน ใส่ซีอิ้วขาว เคี่ยวไฟอ่อนสักครู่ยกลง

๕. เสิร์ฟน้ำยาพร้อมกับขนมจีน และผัก เช่นแตงกวา ถั่วฝักยาว สะระแหน่ ใบแมงลัก ถั่วงอก.

ข้าวผัดน้ำพริก

ส่วนผสม

ข้าว	๘	ถ้วย
เห็ดฟาง	๑	ถ้วย
โปรตีนเกษตรแช่น้ำหั่นชิ้นเล็ก	๑	ถ้วย
งาขาวคั่วบด	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกแกงเผ็ด	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	๓/๔	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	๑/๔	ถ้วย
น้ำตาล	๒	ช้อนโต๊ะ
ใบกะเพราเด็ด	๒	ถ้วย

วิธีทำ

น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อน ใส่งาคั่วบดและน้ำพริกเครื่องแกงผัดสักครู่ ใส่เห็ดและโปรตีนเกษตรผัดพอสุก ใส่ข้าว ซีอิ๊วขาว น้ำตาล ผัดจนเข้ากันดีแล้วใส่ใบกะเพราผัดให้ทั่ว ตักเสิร์ฟพร้อมแตงกวา มะเขือเทศฝานเป็นแผ่นๆ.

ข้าวมันเห็ด

ส่วนผสม

ข้าวสาร	๒ ถ้วย	ซีอิ๊วขาว	๑ ช้อนโต๊ะ
เห็ดนางฟ้า	๒ ถ้วย	เกลือป่น	๑ ช้อนชา
ขิงแก่สับละเอียด	๑ ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลทราย	๑ ช้อนชา
น้ำมันพืช	๔ ช้อนโต๊ะ		

วิธีทำ

๑. ข้าวสารซาวให้สะอาดแล้วพักไว้

๒. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน นำขิงลงผัดให้หอม ใส่ข้าวสาร เห็ดนางฟ้าฉีกเป็นชิ้น ลงผัด เติมเครื่องปรุงทุกอย่าง

๓. ตักข้าวสารทั้งหมด ลงในหม้อหุงข้าว แล้วเติมน้ำในอัตราส่วนที่หุงข้าวตามปกติ หุงจนสุกก็จะได้ข้าวมันเห็ด ถ้าต้องการให้ข้าวมีความเหนียวเกาะกัน ให้ใส่ข้าวเหนียวผสมข้าวสารลงไปในอัตราส่วน ๑ ต่อ ๑๐

๔. เวลาตักเสิร์ฟ ประดับด้วยแตงกวาสด โรยด้วยผักชีนิดหน่อย รับประทานกับน้ำซุปใสร้อนๆ เช่นซุปหัวไชเท้า หรือ แกงจืดแตงกวาก็ได้

น้ำจิ้มปรุงรสข้าวมันเห็ด

ใช้เต้าเจี้ยว ๒ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา พริกขี้หนูซอย ๑ ช้อนชา ผสมกันทั้งหมด แล้วเติมน้ำสุกสัก ๑/๒ ถ้วย บีบมะนาว ๑/๒ ลูก ชิมรสให้พอดี.

ข้าวหมกผัก

ส่วนผสม

ข้าวสาร	๒	ถ้วย
มันฝรั่งหรือมันเทศ	๔	หัว
เห็ดฟาง	๓	ขีด
มะเขือเทศลูกใหญ่	๔	ลูก
ผงกะหรี่	๑	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
งาคั่ว	๑	ช้อนโต๊ะ
เต้าหู้	๔	แผ่น
มะเขือเทศสีดา	๑๕	ลูก
น้ำตาล	๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. หั่นเต้าหู้ เห็ดฟาง มะเขือเทศ

๒. หั่นมันฝรั่งเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า นำลงไปทอดจนหอม

๓. เจียวงาจนหอม นำเห็ดฟาง เต้าหู้ มันฝรั่ง ลงไปผัด ใส่ผงกระหรี่ มะเขือเทศลงผัดหลังสุด

๔. นำข้าวสารที่ซาวแล้วลงคลุก แล้วตักใส่หม้อหุง เติมน้ำหุงจนข้าวสุก เวลาเสิร์ฟ รับประทานพร้อมแตงกวา ผักสลัด.

ผัดมักกะโรนี

ส่วนผสม

มักกะโรนี ๒ ถ้วย
มะเขือเทศหั่นแว่น ๔ ลูก
เห็ดบานหั่น ๑ ถ้วย
ข้าวโพดอ่อนผ่าครึ่งตามยาวและตามขวาง ๑/๒ ถ้วย

กะหล่ำดอกหั่น ๑/๒ ถ้วย
แครอทหั่นชิ้นเล็กๆ ๑/๒ ถ้วย
โปรตีนเกษตรอย่างหยาบแช่น้ำจนพอง ๑/๒ ถ้วย
น้ำมันพืช ๑/๔ ถ้วย

เครื่องปรุงรส

ซอสมะเขือเทศ ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ พริกไทยป่น ๑/๒ ช้อนชา เกลือ ๑/๔ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ผสมน้ำปรุงรส ชิมดูให้รสพอดี พักไว้

๒. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เกลือ ใส่มักกะโรนี เมื่อมักกะโรนีเปลี่ยนสีและบาน ตักแช่น้ำเย็น พักไว้

๓. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช ใส่ข้าวโพดอ่อน กะหล่ำดอก แครอท เห็ดบาน และโปรตีนเกษตรลงผัดจนเข้ากันดี

๔. ใส่มักกะโรนีลงผัดให้น้ำมันพืชเข้าเนื้อ

๕. ใส่น้ำปรุงรสพอสมควร เหลือไว้ใส่ทีหลัง

๖. ใส่มะเขือเทศ ใส่น้ำปรุงรสที่เหลือ

๗. โรยผักชีแล้วตักขึ้น ใส่จานประดับด้วยแตงกวาและผักสลัด.

สปาเก็ตตี้

ส่วนผสม

เส้นสปาเกตตี้	๑	กล่อง
มะเขือเทศลูกใหญ่	๔	ลูก
แครอทสับละเอียด	๑/๒	ถ้วย
หัวไชเท้าสับละเอียด	๑/๒	ถ้วย
เนยเทียม	๓	ช้อนโต๊ะ
ผักชี	๑	ต้น
น้ำมันพืช	๓	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุง

ซอสมะเขือเทศ ๓ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา งาขาวบด ๒ ช้อนโต๊ะ

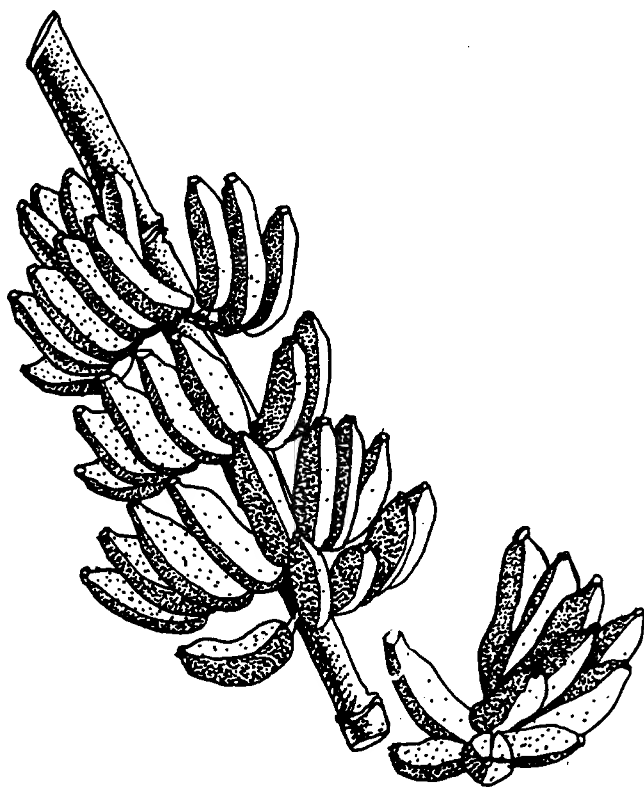
วิธีทำ

๑. ลวกเส้นสปาเกตตี้จนนุ่ม แล้วคลุกเนยเทียมพักไว้

๒. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช เนยเทียม พอร้อนใส่งาคั่วบด ผัดให้หอม ใส่ส่วนผสมอื่นๆทุกอย่าง เคี่ยวจนเดือดจึงเติมเครื่องปรุง

๓. เวลาเสิร์ฟ ให้ตักเส้นสปาเกตตี้วางบนจานผักสลัด แล้วราดด้วยน้ำเครื่องปรุงส่วนผสม โรยผักชีนิดหน่อย.

หมวดที่ ๙
ประเภทของว่าง



กล้วย BANANAS

ปอเปี๊ยะทอด

ส่วนผสม

แป้งปอเปี๊ยะแผ่นเล็ก (ห่อไว้อย่าให้ถูกลม)	๒๐ แผ่น	งาขาวคั่วบด	๑	ช้อนโต๊ะ
วุ้นเส้นแช่น้ำตัดแล้ว	๑ ถ้วย	น้ำมันสำหรับเจียว	๑	ช้อนโต๊ะ
กระหล่ำปลีหั่นฝอย	๑ ถ้วย	แป้งเปียกกวนไว้สำหรับ-ติดแป้งเวลาห่อ	๒	ช้อนโต๊ะ
ถั่วงอก	๑ ถ้วย	น้ำมันพืชสำหรับทอด		
พริกไทย	๑/๔ ถ้วย			
ซีอิ้วขาว	๑/๒ ช้อนโต๊ะ			

เครื่องปรุงน้ำส้ม

น้ำส้ม ๑/๔ ถ้วย น้ำตาล ๑/๔ ถ้วย เกลือ ๑ ช้อนโต๊ะ พริกแดงโขลก ๑ เม็ด แป้งมัน ๒ ช้อนชา ผสมเครื่องปรุงทุกอย่างรวมกัน ตั้งไฟพอเดือด ใส่แป้งคนพอสุก ยกลง

วิธีทำ

๑. แช่วุ้นเส้นในน้ำจนนุ่ม ตัดสั้นๆ ผสมวุ้นเส้น กระหล่ำปลี ถั่วงอก พริกไทย และซีอิ้วขาวให้เข้ากัน

๒. เจียวงาคั่วกับน้ำมัน ๑ ช้อนโต๊ะ ใช้ไฟอ่อน พอหอมจึงใส่ส่วนผสมของวุ้นเส้น ผัดให้สุกและแห้ง ตักขึ้นพักไว้ให้เย็น

๓. แผ่แผ่นแป้งปอเปี๊ยะใส่ไส้ ๑ ช้อนชาพูน ห่อพับหัวท้ายม้วนให้แน่น ทาแป้งเปียก ทอดจนกรอบ เหลือง ตักขึ้นใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน รับประทานกับน้ำจิ้ม และผักสด แตงกวา ใบโหระพา

ก๋วยเตี๋ยวหลอด

ส่วนผสม

ก๋วยเตี๋ยวแผ่น	๑ กิโลกรัม	เห็ดฟาง	๓ ถ้วย
ถั่วงอก	๑/๒ กิโลกรัม	เห็ดหูหนู	๑ ถ้วย
เต้าหู้ขาว	๔ แผ่น		

เครื่องปรุง

งาคั่วบด ๔ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ พริกไทย ๑ ช้อนชา น้ำมันพืช ๔ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนโต๊ะ รากผักชี ๕ ราก เกลือ ๑ ช้อนชา ผงพะโล้ ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วดำ ๑ ช้อนโต๊ะ หัวไชโป๊วสับ ๑ ถ้วย

วิธีทำ

๑. โขลกรากผักชี งาขาวคั่ว พริกไทย ให้ละเอียด

๒. เห็ดฟาง เห็ดหูหนู ตัดโคนล้างน้ำให้สะอาด หั่นชิ้นเล็ก หรือใช้สับหยาบๆก็ได้ เต้าหู้ขาวหั่นชิ้นยาว

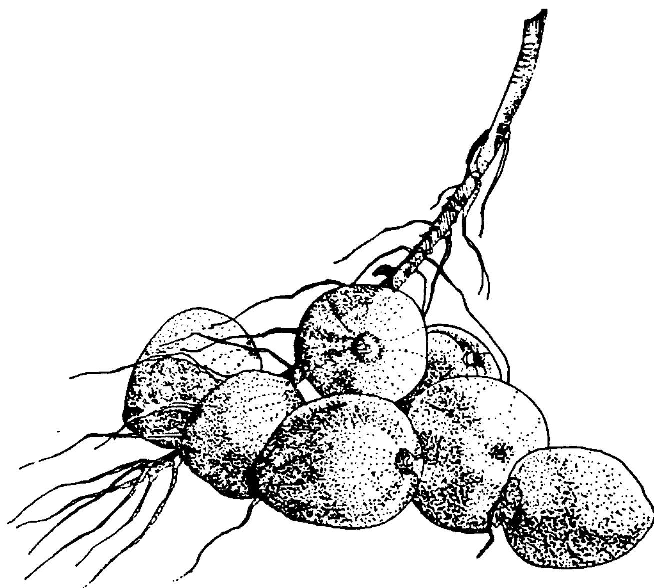
๓. รากผักชี งา พริกไทยที่โขลกไว้ นำลงไปผัดกับน้ำมันพืชในกระทะจนเหลือง ใส่ซีอิ๊วดำ น้ำตาลปีบ ผงพะโล้ เกลือ ผัดจนหอมดีแล้วจึงใส่เต้าหู้ขาว เห็ดฟาง เห็ดหูหนู ผัดให้เข้ากัน (อย่าให้มีน้ำมากจะทำให้ห่อยาก) ชิมรสตามต้องการ

๔. ล้างถั่วงอกให้สะอาด ลวกน้ำร้อน จัดใส่จาน

๕. ตักเครื่องที่ผัดวางลงบนแผ่นก๋วยเตี๋ยว พับหัวท้ายแล้วห่อม้วนให้มีลักษณะกลมยาว ขนาดเล็กใหญ่ตามตามใจชอบ แล้วนำไปนึ่งในรังถึงจนร้อน จัดใส่จาน ใช้ถั่วงอกรองก้นจาน (หรือจะใช้ผักสลัดก็ได้) ตัดเป็นชิ้นพอคำ ราดด้วยซีอิ๊วดำ พริกส้ม โรยด้วยผักชี

วิธีทำน้ำซอสราด

ซีอิ๊วดำที่ราด ผสมกับน้ำสุกเล็กน้อยเพื่อให้เจือจาง ใส่น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนโต๊ะ พริกชี้ฟ้าแดง เหลือง และงาคั่ว นำขึ้นตั้งไฟสักครู่พอสุกเพื่อไม่ให้เหม็นเขียว ใส่เกลือเล็กน้อย ผสมน้ำส้มสำหรับใช้เป็นเครื่องปรุงรส.



ทะลายมะพร้าว COCONUTS

ขนมปังหน้าหมูเจ

ส่วนผสม

ขนมปัง	๖ แผ่น	เกลือ	๑ ช้อนชา
โปรตีนเกษตรแช่น้ำ-แล้วสับละเอียด	๑/๒ ถ้วย	พริกไทยป่น	๑/๔ ช้อนชา
งาขาวคั่วบด	๑ ช้อนโต๊ะ	แป้งสาลี	๑ ช้อนโต๊ะ
แครอทสับละเอียด	๑/๒ ถ้วย	ซอสปรุงรส	๑ ถ้วย
รากผักชี	๑ ช้อนชา	น้ำมันพืชสำหรับทอด	

วิธีทำ

๑. ตากขนมปังให้แห้ง ตัดแต่ละแผ่นเป็น ๔ ชิ้น

๒. โขลกรากผักชี เกลือ และพริกไทยเข้าด้วยกัน แล้วใส่ส่วนผสมอื่นๆคลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่แป้งสาลี น้ำ ให้ข้นพอดีเติมเครื่องปรุง

๓. ตักส่วนผสมประมาณ ๑ ๑/๒ ช้อนชา ทาบนขนมปังแต่งริมให้เรียบ ใส่น้ำมันลงในในกระทะ พอน้ำมันร้อนใส่ขนมปังคว่ำหน้าทอดให้เหลือง ตักออกให้สะเด็ดน้ำมัน รับประทานร้อนๆจึงจะอร่อยหรือจิ้มกับน้ำจิ้ม

เครื่องปรุงน้ำจิ้ม

พริกแดงโขลก ๑ เม็ด น้ำส้ม ๑/๒ ถ้วย น้ำตาลทราย ๑/๒ ถ้วย เกลือ ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

ผสมน้ำส้ม น้ำตาล เกลือ เข้าด้วยกัน ตั้งไฟ พอน้ำตาลเริ่มเหนียว ใส่พริกคนให้เข้ากัน ตั้งต่อพอข้น จิ้มติดเป็นใช้ได้.

กระบองผักทอด

ส่วนผสม

กระหล่ำปลี	๑	หัว
แครอท	๑	หัว
หัวไชเท้า	๑	หัว
ถั่วฝักยาว	๕	ฝัก
แป้งชุบทอด	๑	ถ้วย

เครื่องปรุง

เกลือป่น ๑ ช้อนชา งาคั่ว ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา พริกไทย ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. หั่นกระหล่ำปลีให้เป็นเส้นไม่ต้องเล็กมาก แครอท หัวไชเท้า สับเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ ถั่วฝักยาว หั่นตามขวางบางๆ

๒. ผสมแป้งชุบทอด กับน้ำ ๑ ถ้วย เติมเครื่องปรุงทั้งหมดใส่ผักทุกอย่างลงคลุกเคล้าให้ทั่ว

๓. ตั้งกระทะน้ำมันให้ร้อนปานกลางแล้ว ใช้ช้อนตักส่วนผสมลงทอดเป็นคำ จนเหลืองกรอบดี ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน จัดใส่จานรับประทานกับน้ำจิ้มได้หลายประเภท เช่นน้ำบ๊วยหรือซอสพริกต่างๆ

หอยทอดเจ

ส่วนผสม

สาหร่ายทะเล	๑ แผ่น	ซีอิ้วขาว	๒ ช้อนโต๊ะ
เห็ดฟางดอกตูมหรือ		ถั่วงอก	๑ ถ้วย
เห็ดแชมปิยอง	๑ ถ้วย	เกลือป่น	๑/๒ ช้อนชา
แป้งข้าวเจ้า	๑ ถ้วย	น้ำมันพืช	๓ ช้อนโต๊ะ
แป้งมัน	๑/๒ ถ้วย	พริกไทย	๑ ช้อยชา
น้ำ	๑ ถ้วย	ใบผักชีหั่น	๑ ช้อนโต๊ะ
คื่นช่าย	๓ ค้น		

วิธีทำ

๑. เห็ดฟางผ่าครึ่ง สาหร่าย ฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ

๒. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน น้ำ ผักชีหั่น และซีอิ้วขาวเข้าด้วยกัน ใส่สาหร่ายและเห็ดลงไป

๓. น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อนจัด ตักส่วนผสมที่เตรียมไว้ลงทอด เกลี่ยให้บาง พอแป้งข้างล่างเริ่มสุกเหลืองดีแล้วกลับข้างบนลงเติมน้ำมันลงเล็กน้อย ทอดต่อไปจนเหลืองทั้งสองด้าน ใช้ตะหลิวฉีกให้เป็นชิ้นเล็กๆ ตักใส่จานเสิร์ฟ

๔. ถั่วงอกผัดกับน้ำมันพอสุก ใส่ซีอิ้วนิดหน่อย ตักใส่ข้างๆจานบ้างเล็กน้อย โรยพริกไทย รับประทานกับซอสพริกก็ได้

หมายเหตุ

ควรทอดเป็นจานๆ โดยตักแป้งขึ้นไว้ ๑ ถ้วย แล้วค่อยใส่เห็ดสาหร่ายลงผสม เสร็จแล้วจึงเทลงในกระทะ ถ้าผสมรวมกันหมดเสียทีเดียว สาหร่ายจะเละไม่น่าดู.

ขนมหัวผักกาด

ส่วนผสม

หัวไชเท้า	๒	หัว
แครอท	๑	หัว
แป้งข้าวเจ้า	๑	ถ้วย
แป้งท้าวยายหม่อม	๑/๔	ถ้วย

เครื่องปรุง

เกลือป่น ๑ ช้อนชา น้ำตาลทราย ๑ ช้อนชา พริกไทย ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ขูดหัวไชเท้า แครอท ด้วยเหล็กขูดมะพร้าว

๒. ผสมแป้งข้าวเจ้าและแป้งเท้ายายหม่อม ผสมน้ำ ๑ ๑/๒ ถ้วย เติมเครื่องปรุง ใส่ผักที่ขูดลงคนให้เข้ากัน

๓. เทส่วนผสมลงไปในถาดอาลูมิเนียมขนม ไม่ควรให้หนาเกิน ๑ นิ้ว จะสุกช้า นำไปนึ่งไฟแรงๆ ๑๐ นาที

๔. เมื่อสุกเย็นแล้ว ใช้มีดตัดเป็นท่อนๆขนาดพอดี นำไปทอดในน้ำมันให้ผิวนอกกรอบเหลือง รับประทานได้ทันที หรือสามารถนำไปผัดใส่ถั่วงอก เห็ด ใบคื่นฉ่าย ก็ได้ รับประทานกับพริกน้ำส้ม

ทอดมันข้าวโพด

ส่วนผสม

ข้าวโพดฝานบางๆ (ประมาณ ๔ ฝักใหญ่)	๒	ถ้วย
ถั่วฝักยาวซอยตามขวางบางๆ	๑/๒	ถ้วย
น้ำพริกแกงคั่ว (ไม่ใส่กะปิ)	๑	ช้อนโต๊ะ
แป้งข้าวเจ้า	๓	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	๑	ช้อนชา
น้ำมันพืชสำหรับทอด	๒	ถ้วย
แป้งสาลีสำหรับคลุกทอด	๓	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ผสมเครื่องปรุงทั้งหมด นวดให้เข้ากันดี

๒. ปั้นเป็นก้อนกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง ๑ นิ้วแล้วกดให้แบนเล็กน้อย แตะแป้งสาลีให้ทั่ว ทอดในน้ำมันร้อนๆ และน้ำมันมาก

๓. การทอดใส่ครั้งละ ๘-๑๐ ก้อน ถ้าใส่มากเกินไป น้ำมันจะเป็นฟองทำให้ผิวนอกไม่กรอบ

วิธีทำน้ำจิ้ม

๑. ต้มน้ำส้ม น้ำ น้ำตาลทราย อย่างละ ๑/๔ ถ้วย เกลือ ๑ ช้อนชา พริกแดง โขลกละเอียด ๑ เม็ด ให้เดือด ปล่อยให้เย็น

๒. ถั่วลิสงคั่ว โขลกละเอียด ๑/๔ ถ้วย แตงกวาหั่น ๕ ผล ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกันสำหรับจิ้ม.

ข้าวทอด

ส่วนผสม

ข้าวสวย	๔ ถ้วย	ซีอิ๊วขาว	๑/๒ ถ้วย
เห็ดสับละเอียด	๑ ถ้วย	ใบโหระพาหั่นฝอย	๑/๒ ถ้วย
โปรตีนสับละเอียด	๑/๒ ถ้วย	แป้งสำหรับชุบทอด	
น้ำพริกแกงเผ็ด	๑/๔ ถ้วย	น้ำมันสำหรับทอด	

วิธีทำ

๑. น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ พอร้อนใส่น้ำพริกแกงลงผัดให้หอม ใส่เห็ด โปรตีนเกษตรลงผัดพอสุก ใส่ข้าว ซีอิ๊วขาว และใบโหระพาผัดให้เข้ากัน ตักขึ้นไว้พอเย็นจึงปั้นเป็นก้อนพอคำ

๒. น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อน หยิบก้อนข้าวลงจุ่มแป้งสำหรับชุบทอด ใส่ลงในกระทะทอดจนเหลืองกรอบ ตักวางบนกระดาษซับมันสักครู่จัดลงในจานรับประทานกับผักสดต่างๆ

แป้งสำหรับชุบ

ใช้แป้งสาลีร่อนแล้ว ๑ ถ้วย ผงฟู ๑ ช้อนชา เกลือ ๑/๒ ช้อนชา น้ำตาล ๒ ช้อนชา น้ำ ๓/๔ ถ้วย ผสมรวมกันตีจนเข้ากันดี

หมายเหตุ

เพื่อให้ข้าวที่ผัดมีความเหนียวและปั้นเป็นก้อนง่าย ควรใส่ข้าวเหนียวนึ่งผสมกับข้าวสวย.

บ๊ะจ่าง

ส่วนผสม

ข้าวเหนียว	๓	ถ้วย
ถั่วลิสงต้ม	๑	ถ้วย
โปรตีนเกษตรอย่างหยาบลวกน้ำแล้ว	๑/๒	ถ้วย
เมล็ดบัวต้ม	๑/๒	ถ้วย
เห็ดหอมแช่น้ำหั่น	๒–๓	ดอก
พริกไทยป่น	๑	ช้อนชา
เกลือ	๑	ช้อนชา
รากผักชีโขลกละเอียด	๒–๓	ราก
น้ำมันพืช	๓	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. แช่ข้าวเหนียวค้างคืน เวลาจะห่อสงขึ้นพักไว้

๒. ผสมเมล็ดบัว โปรตีน ถั่วลิสง เห็ดหอม พริกไทย และเกลือ รากผักชี เข้าด้วยกัน

๓. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน นำข้าวเหนียวกับเครื่องรวมกันผัดจนหอม แล้วตักขึ้นนำไปห่อใบไผ่มัดให้แน่น

วิธีห่อ

ให้นำใบไผ่แช่น้ำให้นิ่ม หยิบซ้อนกัน ๒ ใบ ทำเป็นกรวย ตักข้าวเหนียวปรุงแล้วประมาณ ๒ช้อนโต๊ะ กดให้แน่น ห่อเป็นรูปสามเหลี่ยม ใช้เชือกมัด นำไปต้มประมาณ ๑ ชั่วโมง.

สะเต๊ะ

ส่วนผสม

แป้งหมี่กึ๋น (หรือใช้เต้าหู้ขาว-อย่างแข็งก็ได้)	๑ กิโลกรัม	พริกไทย	๑	ช้อนโต๊ะ
		ผงกระหรี่	๑	ช้อนโต๊ะ
เห็ด	๑/๒ กิโลกรัม	กะทิ	๑/๒	กิโลกรัม
งาคั่วบด	๒ ช้อนโต๊ะ	ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ล้างเห็ดแล้วบด ใส่น้ำประมาณ ๒ ถ้วย ใส่ซีอิ๊วขาว

๒. โขลกงาและพริกไทย ใส่ในน้ำเห็ด เสร็จแล้วเอาแป้งหมี่กึ๋นลงไปคลุกขยำจนเข้ากันดีแล้ว

๓. ใส่ถาดนึ่งประมาณ ๑ ชั่วโมง เอาออกมาวางให้เย็น หั่นเป็นชิ้นพอควรเสียบไม้ เวลาปิ้งใช้หัวกะทิผสมผงกระหรี่ชุบปิ้ง

เครื่องปรุงน้ำสะเต๊ะ

ข่า ๗-๘ แว่น ตะไคร้ ๕-๖ ต้น พริกแห้ง ๒๐ เม็ด งาขาวคั่วบด ๓ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีบ ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำส้มมะขามเปียก ๓ ช้อนโต๊ะ ถั่วลิสง ๑/๒ กิโลกรัม มะพร้าว ๑/๒ กิโลกรัม

วิธีทำ

๑. หั่นตะไคร้ ข่า เป็นฝอย พริกแห้งแกะเม็ดออก แช่น้ำโขลกรวมกันกับงาคั่วให้ละเอียด

๒. มะพร้าวคั้นข้นๆ ใส่น้ำอุ่น ๑ ถ้วย คั้นให้ได้กะทิ ๒ ถ้วย

๓. คั่วถั่วลิสง โขลกให้ละเอียด

๔. เคี่ยวหัวกะทิ ๑ ถ้วย ให้แตกมันใส่น้ำพริกลงไปผัด ใส่ซีอิ๊วขาว ผัดให้หอมใส่ถั่วลิสง นำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ

๕. ตักกะทิที่เหลือมาราดไปเรื่อยๆ จนได้ที่ อย่าให้ข้นมากนัก ชิมรสเปรี้ยว เค็ม หวานตามชอบ

วิธีทำอาจาด

เคี่ยวน้ำตาลทราย ๑/๔ ถ้วย น้ำส้ม ๑/๔ ถ้วย เกลือ ๑ ช้อนชา เข้าด้วยกัน ซอยแตงกวา พริกสด ตักน้ำราดแตงกวา ใช้รับประทานคู่กันน้ำจิ้มสะเต๊ะ.

เต้าหู้ทอด

ส่วนผสม

เต้าหู้ชนิดแผ่นสำหรับทอด	๔	แผ่น
น้ำมันสำหรับทอด	๔	ถ้วย

เครื่องปรุงน้ำจิ้ม

น้ำตาลทราย ๑/๒ ถ้วย น้ำส้มสายชู ๑/๒ ถ้วย ถั่วลิสงคั่วป่นหยาบๆ ๓ ช้อนโต๊ะ พริกขี้หนูสับหยาบๆ ๑๐ เม็ด เกลือ ๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ตัดเต้าหู้แผ่น ๔ ชิ้นเท่ากัน ตัดทะแยงเป็นสามเหลี่ยม ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อนๆ ใส่เต้าหู้ลงทอดให้เหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

๒. ผสมน้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู และเกลือ ลงในหม้อ ตั้งไฟอ่อน เคี่ยวพอเหนียว ใส่ถั่วลิสง ใส่พริกขี้หนู คนให้ทั่ว ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟพร้อมกับเต้าหู้.

•

เผือกทอด

ส่วนผสม

เผือก	๑/๒	กิโลกรัม
พริกไทย	๑	ช้อนชา
หัวกะทิ	๑	ถ้วย
เกลือ	๒	ช้อนชา
แป้งข้าวเจ้า	๑	ถ้วย
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืชสำหรับทอด		

วิธีทำ

๑. ปอกเปลือกเผือกหั่นให้เป็นเส้นยาวๆ เล็กๆ

๒. ผสมแป้งสาลี แป้งข้าวเจ้า และหัวกะทิเข้าด้วยกัน นวดให้แป้งข้นพอชุบติด ใส่เกลือ พริกไทย และน้ำตาล คนพอทั่ว ใส่เผือกลงในแป้งคนให้ทั่วอีกครั้ง

๓.ใส่น้ำมันลงในกระทะก้นลึก ตั้งไฟให้น้ำมันร้อน ใช้มือหรือช้อนตักเผือก ใส่กระทะทอดให้มีขนาดเท่าๆ ทอดให้เหลืองตักออกมาผึ่งให้สะเด็ดน้ำมัน รับประทานกับน้ำจิ้มแบบเดียวกับเต้าหู้ขาวทอด.

ขนมจีบ

ส่วนผสม

แผ่นเกี๊ยว	๘๐ แผ่น
เห็ดหูหนูแช่น้ำหั่นฝอยๆ	๑/๒ ถ้วย
ถั่วลันเตาเม็ดหรือถั่วแขกหั่นๆ	๑ ถ้วย
ฟักทองหรือแครอทหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก	๑ ถ้วย

รากผักชี ๑ ช้อนชา

เครื่องปรุง

ซีอิ๊วขาว ๑-๒ ช้อนโต๊ะ พริกไทย ๑/๔ ช้อนชา แป้งสาลี ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช ๒ ช้อนโต๊ะ ซอสถั่วเหลืองปรุงรส ๑ ช้อนโต๊ะ งาขาวคั่วบด ๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. โขลกรากผักชี พริกไทย ให้ละเอียด

๒. ใส่น้ำมันในกระทะ ใส่เครื่องที่โขลกลงผัด ผัดให้หอม ใส่เห็ดหูหนู ถั่วลันเตา ฟักทอง ผัดให้สุกนุ่มปรุงรสด้วยซอสปรุงรส ซีอิ๊วขาว

๓. ใส่แป้งสาลีผัดให้เข้ากัน ตักขึ้นปล่อยให้เย็น

๔. แผ่แผ่นแป้งเกี๊ยวตักใส่แผ่นละ ๑ ช้อนชา จีบแผ่นแป้งเป็นจีบเล็ก ๆ รวบให้เกาะกัน วางในลังถึงปูด้วยใบตองทาน้ำมัน นึ่งประมาณ ๑๕ นาที

๕. สุกแล้วยกลังถึงขึ้นพรมด้วยงาเจียวน้ำมัน รับประทานกับซีอิ๊วขาว น้ำส้มพริกดอง หรือซอสเปรี้ยว

หมี่กึน

หมี่กึน คือ เนื้อเทียมที่ทำจากแป้งสาลี สามารถนำมาใช้ปรุงอาหารเจแทนเนื้อสัตว์ได้หลายประเภท ในการทำเลียนแบบเนื้อสัตว์ชนิดใดขึ้นอยู่กับฝีมือ และความชำนาญของแต่ละท่าน

วิธีทำ

เอาแป้งสาลีอย่างดี มากน้อยตามต้องการสัก ๑ หรือ ๒ กิโลกรัม ใส่ลงไปในชามกาละมังแล้วเจือน้ำลงพอสมควร ค่อยๆ นวดไปจนเกาะกันเป็นก้อนกลม ใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมง นำไปแช่น้ำสัก ๑๐ นาทีแล้วค่อยๆ ล้างเนื้อแป้งออกจนหมด ล้างประมาณ ๔ น้ำ จนเหลือแต่กาก แล้วนำเกลือป่นเจือลงสัก ๑ ช้อนโต๊ะ ขยำไปจนเหนียวเหมือนตังเม แล้วจึงปั้นเป็นก้อนไว้ขนาดเล็กใหญ่เท่าใดตามชอบ

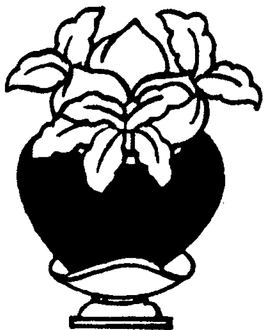
เพราะฉะนั้นหมี่กึน ก็คือกากของแป้งสาลีหรือแป้งหมี่นั่นเอง เมื่อปั้นเป็นก้อนแล้วเอาลงต้มให้สุกแล้วตักขึ้นวางในกะชอนให้สะเด็ดน้ำ เก็บไว้สำหรับปรุงอาหารแทนเนื้อสัตว์และเครื่องในสัตว์ได้แทบทุกอย่าง ทำคราวหนึ่งจะเก็บไว้ในตู้เย็นได้ประมาณ ๗ วัน

หากจะทำเป็นลักษณะคล้ายไส้หมู หรือไส้ไก่ก็สามารถทำได้ โดยนำแป้งที่นวดแล้วมาหุ้มตะเกียบไม้ใช้เชือกฟางมัดเป็นเกลียวอย่าได้ขาด แล้วนำลงไปต้มในน้ำเดือดจนสุก จึงตัดเชือกดึงตะเกียบออก

เกร็ดความรู้

ถ้าทำในปริมาณมากๆ เนื้อแป้งที่ล้างออกจากหมี่กึนนั้นสามารถทำให้ตกตะกอนเกรอะตากแดดทำเป็นแผ่นๆ ไว้ใช้ทำขนมประเภทเครื่องจันอับได้ แป้งสาลีที่เหมาะสำหรับทำหมี่กึนนิยมใช้ตราห่าน

ปัจจุบันมีแป้งหมี่กึนสำเร็จรูปขาย ช่วยให้สะดวกรวดเร็วยิ่งขึ้น แป้งหมี่กึนสำเร็จรูปสามารถหาซื้อได้จากร้านขายของชำในตลาดและร้านอาหารเจทั่วไป



ซิ่วท้อ

'**ซิ่วท้อ**' หมายถึง ผลท้อแห่งความมีอายุยืนนาน เป็นขนมซึ่งทำจากแป้งสาลี สอดไส้ด้วยถั่วกวน โดยปั้นเลียนแบบลูกท้อ ชาวจีนตั้งแต่โบราณนิยมทำขึ้นเพื่อถวายเป็นเครื่องสักการะบูชาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ในโอกาสพิธีมงคลต่างๆ เช่นวันคล้ายวันเกิด วันขึ้นบ้านใหม่ วันสารท เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพื่อความเป็นสิริมงคลต่อผู้ให้และผู้รับ

เพราะฉะนั้น แม่บ้านทั้งหลายควรฝึกหัดทำ ให้เกิดความชำนาญด้วยกันทุกคน

ส่วนผสม

น้ำอุ่น	๑ ๑/๔	ถ้วย
ยีสต์แห้ง	๒	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	๑/๒	ช้อนชา
แป้งสาลีอเนกประสงค์ (ตราบัวแดง)	๔	ถ้วย
ผงฟู	๑	ช้อนชา
น้ำตาลป่นละเอียด	๑/๔	ถ้วยตวง
น้ำมันพืช	๒	ช้อนโต๊ะ
แป้งสาลีสำหรับโรยนวล	๑	ถ้วยตวง
สีใส่อาหาร-สีแดง	๑	ช้อนโต๊ะ
ไส้ถั่วเหลืองกวน	๑	ถ้วย

วิธีทำ

๑. เทน้ำอุ่นลงในชามผสม โรยยีสต์แห้งและน้ำตาลทรายลงในชามผสมนั้น ปิดฝาตั้งทิ้งไว้ประมาณ ๑๐ นาที หรือจนกระทั่งยีสต์ขึ้นเป็นฟองโดยทั่ว

๒. ร่อนแป้งลงบนโต๊ะที่ใช้สำหรับนวดแป้ง ทำหลุมตรงกลางแล้วค่อยๆ เทส่วนผสมของยีสต์ลงไป นวดแป้งและส่วนผสมของยีสต์จนเข้ากันดี นวดต่อจนแป้งเหนียวเนียนไม่ติดมือ เอาใส่ชามผสมที่ทาน้ำมัน ใช้ผ้าขาวบางที่ชื้นคลุมตั้งทิ้งไว้ให้แป้งขึ้นประมาณ ๑ ชั่วโมง จึงเอาออกมาตั้งไว้บนโต๊ะนวดแป้งอีกครั้ง

๓. ใส่ผงฟู น้ำตาล และน้ำมันพืชลงในก้อนแป้ง นวดต่อไปจนแป้งเนียนเรียบ โรยแป้งเล็กน้อยลงไปบนก้อนแป้ง นวดต่อจนกระทั่งแป้งนุ่ม

๔. คลึงแป้งออกเป็นท่อนกลมยาว แล้วแบ่งเป็นส่วนเท่า ๆ กัน กดแป้งแต่ละส่วนออกเป็นแผ่นกลมแบน ใส่ไส้ตรงกลางปิดริมแป้งให้สนิท ปั้นให้ก้อนแป้งมีปลายแหลมด้านหนึ่ง แล้วใช้สันมีดกดแป้งให้เป็นเส้นลึกจากกลางแป้งมาที่ปลายแหลมนี้ วางแป้งลงบนกระดาษที่ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาดใหญ่กว่าแป้งเล็กน้อยแล้วเรียงใส่รังถึง ตั้งทิ้งไว้ให้แป้งขึ้นตัวประมาณ ๑๐-๒๐ นาที จึงนำไปนึ่งโดยใช้ไฟแรงประมาณ ๑๐ นาที ยกออก

๕. ใช้แปรงสีฟันที่ขนแปรงแข็งจุ่มสีอาหาร-สีแดง ถือแปรงสีฟันด้วยมือข้างหนึ่งให้ขนแปรงหงายขึ้นอยู่สูงเหมือนขนม

แล้วใช้อีกมือหนึ่งจับมีดให้สันมีดขูดไปที่ขนแปรงตามขวาง จะทำให้สีอาหารกระจายไปที่ขนมจากปลายด้านแหลมไปถึงกลางตัวแป้ง

หมายเหตุ

การทำสีอีกวิธีหนึ่ง คือ ใช้แปรงสีฟันชุบสีปัดผ่านตะแกรงลวดก็ได้

วิธีทำไส้ถั่วกวน

นำถั่วเหลือง ๔ ถ้วย แช่นำไว้ประมาณ ๔ ชั่วโมง พอถั่วพองตัวแล้วเทใส่กระชอนพอสะเด็ดน้ำ และนำไปนึ่งในหม้อนึ่งใช้เวลาประมาณ ๔๕ นาที เมื่อสุกแล้วนำมาบดให้ละเอียด ต่อจากนั้นใส่น้ำตาล ๔ ถ้วย น้ำมันพืช ๒ ถ้วย กวนพร้อมกับถั่ว จนกระทั่งถั่วแห้งและเหนียวพอดี ยกลงทิ้งให้เย็นแล้วจึงนำมาปั้นเป็นไส้ ในการกวนไส้ใช้ไฟปานกลาง ถ้าใช้ไฟแรงถั่วจะไหม้ติดกระทะ

หมายเหตุ

ไส้ซิ่วท้อนี้ อาจเปลี่ยนเป็น ถั่วแดงกวน หรือเม็ดบัวกวนก็ได้ตามแต่ใจชอบ

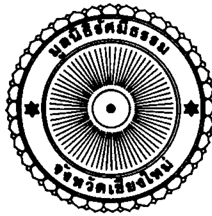
สูตรผสมแป้งซิ่วท้อนี้ สามารถนำไปใช้ทำซาละเปาไส้หวาน ไส้เค็มและหมั่นโถได้

สนุกกับการจัดตารางอาหารเจสำหรับครอบครัว

ประเภทอาหาร / วันทั้ง 7	จันทร์	อังคาร	พุธ
๑. ประเภทผัด	ผัดผักรวมมิตร	ผัดเปรี้ยวหวาน	ผัดฟักทอง
๒. ประเภทต้ม	ต้มจับฉ่าย	พะโล้	ต้มจืดวุ้นเส้น
๓. ประเภททอด	ผักทอดเทมปูระ	หมูก้อนเจ	ลูกชิ้นกุ้ง
๔. ประเภทนึ่ง อบ, ย่าง	เต้าหู้ย่างชาวใต้	เป็ดย่างเจ	หมูแดงเจ
๕. ประเภทยำ	ยำวุ้นเส้น	ยำเห็ด	ยำเขมร
๖. ประเภทแกง	แกงเผ็ด	แกงป่า	แกงเทโพ
๗. ประเภทน้ำพริก	น้ำพริกหนุ่ม	น้ำพริกอ่อง	น้ำพริกกะปิ
๘. ประเภทอาหารจานเดียว	ผัดหมี่ซั่ว	ก๋วยเตี๋ยวน้ำ	ข้าวซอย
๙. ประเภทของว่าง	ปอเปี๊ยะทอด	หอยทอดเจ	ขนมผักกาด

พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เต้าหู้ลูกเขย	ผัดพริกขิง	ผัดเผ็ดถั่ว	แพนงเนื้อเจ
เห็ดหอมน้ำแดง	ซุปผักฤดูร้อน	สตูมันฝรั่ง	ต้มยำ
ขาไก่เจ	เห็ดสวรรค์	หมูหวานเจ	ไส้อั่ว
ห่อหมกเห็ด	งบหน่อไม้	แหนมสด	หมูยอเจ
ยำมะเขือเผา	พล่าหัวปลี	พล่าหมี่กึน	ลาบเต้าหู้
แกงขี้เหล็ก	แกงมัสมั่น	แกงเลียง	แกงส้ม
น้ำพริกตาแดง	หลนกะปิ	หลนเต้าเจี้ยว	น้ำพริกเผา
ขนมจีนน้ำยา	ข้าวมันเห็ด	ผัดมักกะโรนี	สปาเกตตี้
ข้าวทอด	บ๊ะจ่าง	สะเต๊ะ	ซาละเปา

ตารางอาหารเจในแต่ละวันของครอบครัว พ่อบ้านแม่บ้านสามารถจัดขึ้นใหม่ตามใจชอบ หลังจากอาหารทุกมื้อต้องรับประทานผลไม้ตามฤดูโดยสลับหมุนเวียนนำมาบริโภคให้ครบทุกประเภท และที่สำคัญที่สุด ทุกคนควรดื่มน้ำสะอาดให้ได้วันละ ๘-๑๐ แก้ว เป็นประจำทุกวัน



วัตถุประสงค์ของมูลนิธิรัศมีธรรม

มูลนิธิรัศมีธรรมก่อตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ต่อไปนี้

๑. ส่งเสริมและสนับสนุนผู้ปฏิบัติธรรมและผู้บริโภคอาหารเจ

๒. เผยแพร่พระศาสนา อบรมจริยะธรรม

๓. ให้ทุนการศึกษาแก่เด็กนักเรียนที่ยากจนและขาดแคลน

๔. ช่วยเหลืออนุเคราะห์ผู้ประสบภัยต่างๆ

๕. สงเคราะห์ ส่งเสริม เด็กกำพร้า คนพิการและคนชรา

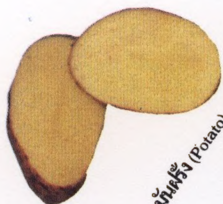
๖. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม ประเพณีที่ดีงามของชาติ

๗. ไม่ดำเนินการเกี่ยวข้องกับการเมืองแต่ประการใด

หนึ่งตัวอักษรธรรม พิมพ์ไว้ให้คนอ่าน
กุศลปานเปรียบได้ ดั่งสร้างองค์พระปฏิมา









จากผลการวิจัยของเหล่านักชีววิทยาและนักวิชาการแพทย์เป็นระยะเวลาอันยาวนานพบว่า การรับประทานอาหารเจจะทำให้คนเรามีชีวิตยืนยาว การกินเนื้อสัตว์จะทำให้แก่ก่อนวัย ผู้ที่นิยมบริโภคอาหารเจจะมีสติปัญญาฉับไวแน่วแน่กว่า ผู้ที่รับประทานอาหารเจเป็นประจำจะมีโลหิตใสสะอาด และมีภูมิต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บสูง ในขณะที่ผู้รับประทานอาหารเนื้อสัตว์จะมีโลหิตขุ่นมัวและมักจะเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายต่าง ๆ ได้แก่ โรคเก๊าท์ โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นลมล้มฟุบ เป็นต้น

ดังนั้น เพื่อสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงของท่าน โปรดรับประทานอาหารจำพวกผักและผลไม้ให้มากๆ ทั้งนี้เพราะอาหารเหล่านี้เป็นผลิตผลที่ธรรมชาติประทานให้แก่มนุษย์เราโดยแท้


ตำราทำอาหารเจ ๑๐๘ อย่าง
ISBN 974871551-5
9 789748 715513
ราคา 40 บาท





